

AROMATICA- THERAPY

**Utilización de la Esencia de las Plantas
para la Salud**

Prof. Raymond Lautié
Dr. André Passeseco



Describe las propiedades de una selección
de aceites de esencias y enseña cómo pueden
utilizarse terapéuticamente.

AROMATERAPIA

La aromaterapia es un antiguo arte que utiliza aceites de esencias especialmente seleccionadas extraídas de plantas. La investigación científica reciente y los modernos métodos de destilación han permitido la constitución de un sistema terapéutico. El libro incluye una selección de aceites, describe las propiedades de cada uno de ellos y enseña cómo pueden utilizarse para tratar una amplia gama de dolencias.

Prof. RAYMOND LAUTIE

con la colaboración del
Dr. ANDRÉ PASSEBECQ

AROMATERAPIA

**UTILIZACIÓN DE LAS ESENCIAS DE
PLANTAS COMO MEDIO CURATIVO**

«PLUS VITAE»

Título del original inglés:
AROMATHERAPY

Traducción de:
RAFAEL LASSALETTA

© RAYMOND LAUTIE and ANDRÉ PASSEBECQ, 1979.
© Para la lengua española, EDAF, Ediciones-Distribuciones, S. A.
Jorge Juan, 30. Madrid, 1981.
Publicado por acuerdo con THORSONS PUBLISHERS LTD.
(Inglaterra).

Reservados todos los derechos. Ninguna parte de este libro puede ser reproducida en cualquier
forma o por cualquier medio, electrónico o mecánico, incluyendo fotocopiadora, grabadoras
sonoras, etcétera, sin el permiso escrito del Editor.

ISBN: 84-7166-704-5
Depósito legal: M. 1.370-1981

PRINTED IN SPAIN

IMPRESO EN ESPAÑA

Artes Gráficas EMA. Miguel Yuste, 27. Madrid-17

ÍNDICE

	<u>Págs.</u>
INTRODUCCIÓN	11
I. HISTORIA DE LA AROMATERAPIA	13
II. CONSERVACIÓN	16
Principales agentes portadores	16
Extracción de aceites	18
Constituyentes principales	19
Esencias recomendadas	20
III. LAS ESENCIAS AROMÁTICAS Y SUS USOS...	21
Abrótano hembra	21
Ajedrea	22
Ajo	23
Albahaca	24
Alcaravea	26
Alhucema	27
Angélica	28
Anís	29
Anís-estrellado	30
Árnica	31
Artemisa	32
Bergamota	33
Borneol o Alcanfor de Borneo	34
Brecina	35
Canela	36
Cardamomos	38
Cayeputi	38
Centauras	40
Cebolla	41
Clavo	43
Cidra	45

	<u>Págs.</u>
Ciprés	46
Culantro	47
Cúrcuma	48
Genciana	49
Geranios (Geranio malva o de San Roberto)	50
Enebro	52
Espino Albar	54
Estragón	55
Eucalipto	56
Helenio	58
Hinojo y Comino	59
Hisopo	60
Laurel	63
Jenjibre	64
Lavanda	65
«Ledon» (Romero silvestre)	68
Limón	69
Mandarina	73
Manzanillas y Matricarias	73
Mejorana	76
Menta	78
Naranja amargo	80
«Niaouli»	81
Nuez moscada	83
Orégano	84
Pazote	85
Pino albar	86
Romero	88
Rosa francesa	91
Salvia	92
Sándalo	94
Sasafrás	95
Serpol	96
Tilo	97
Tomillo	98
Toronjil	100
Trementina	100
Valeriana	102
Verbena de olor	103
«Ylang-Ylang»	103
Zanahoria	104

	<u>Págs.</u>
IV. AGUAS AROMÁTICAS	106
Infusiones y tisanas	107
Proporciones aromaterapéuticas	107
Poder microbicida de ciertas esencias	108
Electuarios	108
Vinos especiados	109
Vinagres	109
V. LAS ENFERMEDADES Y LOS TRATAMIENTOS AROMÁTICOS	111
GLOSARIO	129

INTRODUCCIÓN

La aromaterapia consiste en la utilización de las esencias aromáticas naturales extraídas de las plantas silvestres o cultivadas. Estos aceites naturales son compuestos cuyos numerosos constituyentes orgánicos se unen para producir una amplia gama de cualidades terapéuticas y olfatorias.

La composición de cada uno de ellos es específica, pero hay pequeñas variaciones que dependen del clima y el suelo donde creció la planta, así como de los métodos de cultivo y destilación. Son preferibles las plantas silvestres, pues de ellas se obtienen los productos más activos y equilibrados, pero los aceites extraídos de las plantas cultivadas siguen siendo buenos si se han cultivado simpatética y orgánicamente. No deben utilizarse pesticidas sintéticos, pues a menudo son solubles en las sustancias aromáticas de las plantas; deben recogerse en plena madurez, y la subsiguiente extracción de los aceites debe realizarse con sumo cuidado.

Esos aceites son la quintaesencia de las plantas, y han desarrollado cualidades especiales para atraer a los insectos que promueven la fertilización, para repeler a los parásitos y para catalizar las reacciones bioquímicas. Pueden considerarse como una especie de hormonas vegetales, y tienen un potencial biodinámico e ionizante cuando se utilizan terapéuticamente para tratar las do-

lencias humanas. Estos extractos hiperactivos deben utilizarse con mucho cuidado y en dosis convenientemente diluidas, pues cualquier exceso podría resultar nocivo para la salud, ya que son muy poderosos.

En el campo biológico la complejidad es la norma, y todo aroma natural tiene una muy característica asociación compleja de hidrocarburos mediante los que cada constituyente deriva su valor sólo de la presencia de los otros. En otras palabras, cada aceite esencial tiene una mezcla delicadamente equilibrada de constituyentes básicos, y sus propiedades aromáticas dependen de la interrelación molecular de sus partes componentes. De ahí la necesidad de una extracción que respete adecuadamente estos vínculos electrónicos, y de ahí también la necesidad de dosis convenientemente diluidas que promuevan y refuercen dentro del cuerpo las ionizaciones favorables a los procesos químicos.

En las siguientes páginas se examina en orden alfabético una selección de esencias recomendadas, indicando en cada caso sus cualidades terapéuticas.

I. HISTORIA DE LA AROMATERAPIA

El origen de la aromaterapia se pierde en la niebla de los tiempos, cuando los curanderos de la antigüedad practicaban su primitiva medicina natural. Mucho más tarde, como sabemos por los papiros, los embalsamadores egipcios buscaron las maderas, resinas y hierbas aromáticas para momificar ibis, gatos, monos, dignatarios importantes y faraones, deteniendo la putrefacción de los cadáveres gracias al poder antiséptico de las esencias naturales.

Casi desde el origen de su civilización, Egipto ha sido famoso por sus jardines botánicos en los que se reunían raras y variadas plantas de África, Arabia y las Indias. Como resultado de ello, las orillas del Nilo se hicieron ricas gradualmente en plantas medicinales y hierbas curativas famosas, hasta el punto de que atrajeron a sabios de todo el mundo antiguo, intercambiándose remedios con Mesopotamia y Persia.

Uno de los fundadores de la medicina faraónica fue el arquitecto Imhotep, gran visir del rey Zeser (2780-2720 a. de C.), a quien el pueblo deificó posteriormente. Unos mil cuatrocientos años después, un favorito de Amenhotep III (1405-1380 a. de C.), que era también arquitecto, dio un nuevo impulso al arte de la medicina, que apareció con toda su gloria bajo el dominio del herético rey-sol Akhnaton (1370-1352 a. de C.). Durante ese período se

construyó la ciudad de Tel-el-Amarna (Akhenaton), de acuerdo con las mejores reglas higiénicas; en las plazas públicas se quemaban pilas de sustancias aromáticas para purificar el aire.

Los médicos de Jonia, Ática y Creta fueron a ampliar sus conocimientos en las escuelas médicas de las ciudades del Nilo. Gracias a ello se formó la escuela de Cos, honrada por Hipócrates (460-377 a. de C.), a quien los griegos, en su entusiasmo, denominaron con alguna exageración el Padre de la Medicina. No dejemos que sus éxitos nos lleven a menospreciar a sus pupilos o rivales de Turquía, Éfeso, Pérgamo o Roma, hombres como Celsus o Galeno. También los celtas han demostrado ser mejores médicos de lo que se creía hasta ahora, y se enriquecieron además con el conocimiento de sus colegas mediterráneos.

Hacia el siglo octavo, los árabes, que eran al mismo tiempo mercaderes y guerreros, extendieron los remedios de Asia Menor y Oriente Medio, mejoraron los métodos de extracción de aceites de esencias, perfeccionaron los aparatos de destilación e inventaron nuevos elixires y ungüentos. Nuestra Edad Media tomó inspiración de sus prescripciones farmacéuticas, cuya ciencia se enseñaba en Granada, Salerno, Montpellier y París. Los grandes navegantes del siglo quince, como Bartolomé Díaz (1450-1500), Vasco de Gama (1469-1524), Cristóbal Colón (1451-1506), Cortés (1485-1547) o Pizarro (1475-1541) traían a la vuelta de sus distantes viajes nuevas plantas y aromas.

Después del Renacimiento se desvaneció la popularidad de la aromaterapia conforme los farmacéuticos obtuvieron notables síntesis químicas y ofrecieron compuestos que se decía eran capaces de reemplazar a los naturales. Actualmente, esta idea está perdiendo peso. Se ha descubierto que los aceites de esencias bien elegidos y

apropiadamente extraídos son mucho menos tóxicos que las drogas de laboratorio, y que a veces son incluso atóxicos. Respetan los tejidos vivos y no producen el desastroso hábito que exige cada vez más dosis de sulfamidas o antibióticos.

Es notable que los médicos de los siglos pasados pudieran descubrir, mediante paciente observación, las principales virtudes específicas de cada aroma, que hoy en día estamos redescubriendo con medios de investigación más sutiles; pudieron convertirlos en el remedio más adecuado, a veces respiratorio, a veces oral o a veces epidérmico, gracias a la evaporación, pulverización o agentes solventes como alcohol, aceites, mantequilla y grasas vegetales o animales.

Es aún más sorprendente que lograran la habilidad de embalsamar organismos con la difusión de preparaciones aromáticas a través de la piel. Hagámosles justicia reconociendo que, hasta principios del siglo veinte, nuestra farmacopea se vio obligada a mantener gran parte de sus medicinas basadas en el aroma.

II. CONSERVACIÓN

El rendimiento de la extracción de los aceites esenciales es mínimo. Raramente pasa del 1 por 100, y a veces está por debajo del 0,2 por 100. Ése es el motivo de que sean productos caros que se guardan en frascos de color bien cerrados para evitar que se deterioren con la luz del sol (rayos actínicos) o el oxígeno del aire. También es prudente protegerlos de los cambios excesivos de temperatura. Lo mejor es mantenerlos en botellas de cristal a una temperatura de 18° C.

PRINCIPALES AGENTES PORTADORES

Salvo cuando se frota sobre la piel o se inhalan, las esencias de plantas no suelen utilizarse directamente, sino que se incluyen en sustancias sólidas o disueltas en líquidos que les sirven de vehículo y agentes diluyentes. Algunos de éstos son:

Agua. No debe tener cloro ni un contenido mineral excesivo; pero generalmente los aceites esenciales se disuelven muy poco en agua.

Azúcar morena. En la práctica suelen echarse unas tres gotas en un poco de aceite sin refinar; por ejemplo,

azúcar morena o, mejor, azúcar integral, que es mucho más rica en calcio, fósforo y magnesio, motivo por el cual es no acidante y anticaries¹.

Miel. Como sustituto de los azúcares, la miel extraída por simple presión en frío del panal se emplea del mismo modo. Si es posible, utilice una miel que corresponda al aceite. Por ejemplo, la esencia de lavanda está relacionada con la miel de lavanda.

Alcohol. El alcohol etílico derivado de la destilación del vino es uno de los principales disolventes de las esencias de las plantas. Su fuerza alcoholométrica dependerá de los usos terapéuticos. Por ejemplo, puede variar de 14° a 95° en los licores de hierbas aromáticas.

Aceites. Son unos excelentes disolventes y se usan con frecuencia. Entre ellos se prefiere a los que por sí mismos tienen ya un interesante poder terapéutico y los que son adecuadamente resistentes a ponerse rancios. Es siempre necesario utilizar aceites extrapuros obtenidos en la primera presión en frío: aceites de oliva, cacahuete, girasol y almendra dulce.

Vinagres. En cuanto que disolventes ligeramente superiores al agua pura, pero muy inferiores al alcohol etílico, los vinagres de vino o sidra se utilizan mucho ahora en la aromaterapia.

Grasas. Nos referimos aquí a los lípidos sólidos, cuyo punto de fusión es muy superior al de los aceites previamente mencionados. Los naturópatas sólo utilizan grasas vegetales no hidrogenizadas.

¹ Este y otros términos se definen al final del libro en el *Glosario*.

Ceras. La cera de abeja blanqueada por el sol se utiliza mucho. Las ceras vegetales (como las de Brasil y Montana) sólo se eligen raramente, pues en biodinámica la primera tiene un notable poder dieléctrico.

EXTRACCIÓN DE ACEITES

Los principales métodos de extracción de los aceites de esencias son la destilación, maceración, disolución mediante disolventes volátiles y presión.

Lo más clásico es la destilación a fuego abierto; las plantas y flores están en contacto directo con el agua, cuya corriente lleva las esencias al condensador y separador. Este proceso exige mucho cuidado y práctica para evitar el «quemado» que da al destilado un olor empi-reumático. El baño de agua o destilación al vapor carece de este inconveniente. Actualmente se prefiere la destilación al vacío, que se obtiene a una temperatura mucho más baja, por lo que, en consecuencia, respeta mucho más los constituyentes de las esencias, preservándolos de la oxidación y malos olores.

La maceración, ya sea fría (*enfleurage*) o caliente, absorbe los constituyentes de las plantas por la intervención de los aceites o grasas vegetales.

La disolución con disolventes volátiles reemplaza el agua de la destilación a fuego abierto por disolventes orgánicos.

La presión se realiza rallando la piel exterior (bergamotas, limones, limas dulces, naranjas) sin afectar la parénquima blanca. La esencia pasa de las células desgarradas a una esponja que se exprime luego sobre un contenedor.

CONSTITUYENTES PRINCIPALES

Las esencias de plantas no son rápidamente solubles en agua. A una temperatura normal, su densidad está entre 0,860 (esencia de brezo) y 1.055 (esencia de almen-dra amarga), y predominantemente por debajo de 1.000.

Entre los constituyentes más comunes, que pertenecen a varias familias químicas (alcoholes, aldehídos, ácidos, ésteres, fenoles, compuestos nitrogenados, compuestos sulfurosos, etc.), están:

Acetato de benzil, acetato de linalil, ácido anísico, ácido mirístico, ácido oleico, alcohol de benzil, alcohol de nonil, aldehído anísico, aldehído benzoico, aldehído decil, anetol, metil antranilato, borneol, canfeno, alcan-for, citral, citronellal, los ésteres del ácido cinámico, eu-calíptol, eugenol, gerianol, hidroxicitronellal, irono, li-monenos, linalol, mentol, mentono, nerol, fellandreno, pinenos, sesquiterpenos, terpenos, terpinol, vainilli-na, etc.

Lo que primero cuenta en todo aceite de esencia, lo que le da su valor aromaterapéutico, no es uno de los productos que pueden extraerse de él en el estado más puro, sino el complejo en su totalidad, cuyos constitu-yentes están asociados en proporciones particulares, desde los más importantes en peso a los más diluidos, hasta las oligomoléculas.

Sólo la totalidad individualizada posee gran actividad biológica, incluso aunque cada uno de los constituyentes no parezcan tener por separado grandes cualidades te-rapéuticas, que a menudo se transforman por el poder giratorio de la luz.

En perfumería, algunos aceites esenciales están deter-penizados, pues el excesivo grado de terpenidad reduce su solubilidad en alcohol. Esto no es necesario en la aro-

materapia, y con frecuencia resulta preferible evitar cualquier interferencia en el equilibrio natural de la esencia.

ESENCIAS RECOMENDADAS

Las plantas suministran al aromaterapeuta un gran número de esencias, de las que pueden elegirse las de composición más estable, las más fáciles de obtener, las más activas para la gran mayoría de temperamentos, y las menos caras.

En este libro incluyo sólo los siguientes aceites de esencias:

Ajo, ajedrea, albahaca, alcaravea, angélica, anís, anís estrellado, árnica, artemisa, bergamota, borneol, bre-cina, canela, cardamomo, cayeputi, cebolla, centaura, cidra, ciprés, clavo, culantro, cúrcuma, enebro, espino albar, espliego, estragón, eucalipto, genciana, geranio, helenio, hinojo, hisopo, jenjibre, laurel, lavanda, «ledon», limón, mandarina, manzanilla, mejorana, mentas, naranjo amargo, «niaouli», nuez moscada, orégano, pazote, pino albar, romero, rosas, salvia, sándalo, santolina, sasafrás, serpol, tilo, tomillo, toronjil, trementina, valeriana, verbena, «ylang-ylang», zanahoria.

Con una selección considerada de estas esencias, tomadas a ciertas horas del día, o en asociaciones especiales, el aromaterapeuta consigue mejorar la condición general de sus pacientes y superar sus deficiencias orgánicas. Esto es especialmente cierto si añade un régimen dietético bien ajustado y ejercicios físicos, entre los que ocupa el primer lugar la respiración profunda.

En la siguiente sección se describe cada una de las esencias nombradas, añadiendo en cada caso sus propiedades terapéuticas principales.

* provoca la regla

III. LAS ESENCIAS AROMÁTICAS Y SUS USOS

ABRÓTANO HEMBRA

(*Santolina chamaecyparissus*)

Principios activos

Su aceite de esencia se extrae de las semillas.

Propiedades

Antiespasmódico. Emenagogo. Estimulante. Vermífugo.

Usos internos

Emenagogo.—5 gotas en un poco de azúcar morena después de cada comida. Inmediatamente después, tomar un vaso de agua y miel.

Espasmos gástricos.—Cuando se produzca el dolor, 5 gotas en un poco de azúcar morena. Inmediatamente después, tomar un vaso grande de agua y miel.

Oxiuros (gusanos).—Ver Emenagogo.

Usos externos

Mordeduras y picaduras de insectos.—Un poco de esencia pura sobre la picadura.

Verrugas.—Ver Mordeduras y picaduras de insectos.

AJEDREA

(*Satureia montana*)

Principios activos

Está la *Satureia hortensis*, ajedrea de jardín, de invierno, que es muy apreciada en la cocina, y la *Satureia montana*, de verano. Ambas son muy apreciadas, y por destilación producen un aceite que contiene carvacrol (hasta el 40 %), cimenos (hasta el 25 %) y terpenos.

Propiedades

Antiespasmódica. Antiséptica. Antiputrefactora. Cicatrizante. Digestiva. Expectorante. Estimulante. Vermífuga.

Usos externos

Heridas.—Limpiar con agua hervida y 2 % de esencia de ajedrea. Cepillar con aceite de oliva y 10 % de esencia de ajedrea.

Otitis.—Poner un poco de aceite caliente con el 10 % de esencia de ajedrea en el conducto auditivo. Frotar detrás de la oreja con esencia pura.

Usos internos

Aftas.—Lavar la boca con agua hervida templada con el 2 % de esencia de ajedrea.

Asma.—4 gotas de esencia en un poco de azúcar morena, después de todas las comidas.

Bronquitis.—Ver Asma.

Digestión lenta.—Ver Asma.

Espasmos digestivos y diarrea.—Ver Asma. Frotar el abdomen con un 80 % de alcohol y 6 % de esencia de safrás o con crema (1.000 ml. de aceite de almendra dulce, 250 gr. de cera blanca, 750 gr. de agua destilada y 25 gr. de esencia de ajedrea).

Fatiga mental y sexual.—5 gotas de esencia en un poco de azúcar morena, media hora antes de cada comida.

Garganta.—Ver Asma. Además, gárgaras frecuentes templadas. (Echar en 100 ml. de agua destilada caliente, media cucharadita de alcohol de 80° y 6 % de esencia de ajedrea.)

Oxiuros (gusanos).—Ver Asma.

AJO

(*Allium sativum*)

Principios activos

Alicina; sulfuros; sulfuro y óxido de alilo, azufre orgánico; yodo orgánico; garcilina; alistatinas antibióticas I y II; nicotinamida; alinasa enzimática; varios fermentos; vitaminas A, B₁ y B₂.

Propiedades

La esencia de ajo es un poderoso antiséptico intestinal y pulmonar. Antiespasmódica. Carminativa. Estomacal. Colagógica. Diurética. Febrífuga. Anticáncer. Tónica. Vermífuga. Licua la sangre. Cardiotónica. Hipertensiva. Bactericida. Biocatalizadora multivalente.

Usos externos

Astenia.—100 gr. de ajo machacado en 200 gr. de aceite de oliva y 10 gr. de alcanfor. Dejar que se macere durante 15 días. Colar. Frotar con él la columna vertebral.

Callos.—Emplasto de ajo machacado.

Usos internos

Arteriosclerosis.—Añadir ajo a las ensaladas. Antes de las comidas, 5 gotas de preparación alcohólica en un poco de azúcar morena. (Poner a macerar 200 gr. de ajo machacado en 1 litro de alcohol de 60°. A los 15 días, colar y guardar en una botella de cristal lejos de la luz.)

Asma, Hipertensión, Reumatismo.—Ver Arteriosclerosis.

Oxiuros (gusanos).—Al despertar, beber algo de agua saborizada con ajo (un vaso de la siguiente preparación: poner a macerar 3 dientes de ajo rallados durante 15 días en 100 ml. de agua hervida). Las personas delicadas prefieren beber al despertar 2 cucharadas soperas, 30 cl., de jarabe (tener a infusión durante una hora 1 litro de agua hervida y 500 gr. de ajo machacado; añadir 1 kilo de azúcar morena o miel).

ALBAHACA

(*Ocimum basilicum*)

Principios activos

Obtenida por destilación al vapor de las hojas, la esencia de las diferentes variedades de albahaca es rica en estragol, linalol, lineol, ocimeno y alcanfor.

1. Ayuda a tener sueño

Propiedades

Esta planta es bien conocida de los cocineros por su fragancia, que la convierte en un buen aliño para ensaladas crudas y otros platos. Como ella, pero con más fuerza, su esencia es carminativa, galactogénica, estomacal y tónica. Fortalece la corteza de las glándulas suprarrenales y el sistema nervioso. Durante siglos se ha mantenido que es antiespasmódica y emenagógica.

Usos externos

Picaduras de insectos.—Aplicar sobre la picadura 1 gota de esencia o de aceite (3 % de aceite de almendra dulce).

Mordeduras de serpiente.—Dejar que sangre, lavar con agua hervida y frotar con algodón en rama humedecido en esencia de albahaca. (La esencia de espliego y alhucema parece incluso más efectiva.)

Usos internos

Las flores y hojas frescas añadidas a ensaladas y alimentos inmediatamente antes de servirlos no sólo les dan sabor, sino que también los hacen más digeribles.

Ansiedad.—3 ó 4 gotas de esencia sobre un poco de azúcar morena o en 1 cucharadita de miel de flor de tilo 3 veces al día.

Gota.—Ver Ansiedad.

Insomnio.—Ver Ansiedad. Si la ensalada verde tomada 2 veces al día contiene aceite de oliva o de girasol, estas gotas pueden reemplazarse por 3 gotas de esencia de albahaca por cucharita pequeña (5 ml.).

Migraña.—Ver Insomnio.

Períodos, escasos.—Ver Ansiedad.

Tensión mental.—Ver Insomnio.

Vértigo y epilepsia.—Ver Ansiedad. Preparar un compuesto azucarado con 100 gr. de azúcar morena finamente molida, a la que se le añade: 1 gr. de esencia de albahaca, 1 gr. de esencia de espliego, y 1 gr. de esencia de romero. Tomar de esto media cucharadita, que servirá para endulzar una infusión de verbena o menta tras todas las comidas (si no se está siguiendo un tratamiento homeopático).

ALCARAVEA

(*Carum carvi*)

Principios activos

El aceite de semillas maduras es rico en carvona (hasta el 60 %), limoneno (hasta el 20 %), carveol, dihidrocarvona, etc.

Propiedades

Es carminativa, diurética, galactogénica, estomacal y vermífuga.

Usos externos

Pleuresía seca.—Frotar la caja torácica con aceite caliente enriquecido (aceite de oliva con un 10 % de esencia de alcaravea).

Reumatismo.—Frotar las zonas doloridas con el anterior aceite enriquecido.

Usos internos

Aerofagia.—2 gotas de esencia sobre un poco de azúcar después de cada comida.

Apetito, pérdida del.—Ver Aerofagia.

Espasmos gástricos.—3 gotas sobre azúcar cuando se produzca el ataque. Frotar también sobre el epigastrio con el aceite enriquecido (ver Pleuresía seca).

Flatulencia.—Ver Aerofagia.

Lactancia.—2 gotas de esencia en azúcar después de cada comida. Continuar lo que sea necesario mientras se esté dando el pecho.

Orina, disminución de la cantidad de.—Ver Aerofagia.

Oxiuros (gusanos).—3 gotas de esencia sobre azúcar morena entre comidas.

Vértigo.—Cuando se produzca el ataque, chupar lentamente algo de azúcar morena humedecida en 3 gotas de esencia.

ALHUCEMA

(*Lavandula latifolia*)

Variedad de espliego que tiene las mismas propiedades que el espliego medicinal, pero con un olor más fuerte y alcanforado. En aromaterapia suele añadirse al espliego un 30 % de alhucema para activarlo.

Para su uso, ver LAVANDA.

ANGÉLICA

(*Angelica archangelica*)

Principios activos

Compuestos fellandrénicos. Ácidos orgánicos. Angelicina (una cumarina). Bergapteno, imperatorin (dos furocumarinas).

Propiedades

La esencia de angélica es incolora, pero con el tiempo se vuelve primero amarilla y luego marrón. Se utiliza en la anorexia, dispepsia y úlceras estomacales. En forma de ungüentos tiene un efecto aliviante de las dolencias cutáneas, artritis y reumatismo. Se utiliza en la composición de medicamentos estomacales.

Usos externos

Artritis.—Aplicaciones con base de aceite (aceite de oliva con un 10 % de esencia de angélica) o con base de crema (500 gr. de almendra dulce, 125 gr. de cera blanca, 30 gr. de tintura de benzoina, esencia de angélica y 350 gr. de agua destilada).

Dolencias cutáneas.—Cubrir las partes afectadas con angélica con base de crema.

Reumatismo.—Ver Artritis.

Usos internos

Anorexia.—Antes de las comidas, 3 gotas de esencia de angélica sobre un poco de azúcar morena o en una cucharita pequeña de miel de lavanda o romero.

Úlceras estomacales y dispepsia.—Entre comidas, 3 gotas de esencia de angélica sobre un poco de azúcar morena. (Chupar muy lentamente.)

Expectorante.—Ver Dispepsia.

Restaurador general.—Al comer ensaladas crudas durante el almuerzo, utilice aceite de oliva o girasol con 200 gotas de esencia de angélica por litro; esto corresponde por comida a menos de 3 gotas de esencia.

ANÍS

(*Pimpinella anisum*)

Principios activos

Anetol. Estragol (metilcavicol). Coleína. Terpenos. Resinas.

Propiedades

Antiespasmódico. Carminativo. Estimulante glandular. Galactógeno. Diurético. Ha de utilizarse con cuidado, pues si se toma en exceso es un narcótico que hace más lenta la circulación y produce trastornos circulatorios y cerebrales.

Usos externos

Aplicaciones en la caja torácica con una esencia de anís con base de crema para estimular los órganos respiratorios y circulatorios (500 gr. de aceite de almendra, 125 gr. de cera blanca, 30 gr. de tintura de benjuí, 3 gr. de esencia de anís, 350 gr. de agua destilada).

Usos internos

Asma (tosas y espasmos bronquiales).—3 gotas sobre un poco de azúcar morena, 3 veces al día.

Cólicos infantiles.—1 gota al día por cada uno de los años del niño, con un máximo de 5 gotas por día. No exceda el número de seis días consecutivos.

Impotencia.—Ver Asma.

Insuficiencia de la leche.—2 gotas sobre un poco de azúcar morena o en una cucharadita pequeña de miel de lavanda, 3 veces al día.

Migraña y vértigo digestivo.—Ver Asma.

Palpitaciones.—Ver Asma.

Períodos dolorosos.—Ver Asma.

ANÍS ESTRELLADO

(*Illicium verum*)

Principios activos

La esencia procede de la destilación del anís chino. Es rica en anetol, como la del anís. Aunque se utiliza en aperitivos, no es recomendable utilizarlo en la aromaterapia casera, por el riesgo de dañar el sistema nervioso si no se utiliza con cuidado.

Si es necesario, puede tomarse, con moderación, la tisana del anís estrellado (unos 15 gr. por litro) como medicina estomacal o carminativo una vez al día tras una de las comidas principales, o también 1 gota de esencia de

anís estrellado sobre un poco de azúcar morena 2 veces por día.

ÁRNICA

(*Arnica montana*)

Principios activos

Heterósidos flavónicos. Principios amargos. Aceite de esencia.

Propiedades

Estimulante del sistema circulatorio. Contusiones. Equinosis. Vulneraria.

Usos internos

No recomendables. El aceite puede ser peligroso, e incluso tóxico.

Usos externos

La tintura de árnica se utiliza para muchos tipos diferentes de heridas, por lo que forma parte de la farmacopea familiar. Se prepara con 100 gr. de cabezas secas que hayan sido maceradas en 1 litro de alcohol de 90° durante una quincena. Cuélela y guárdela en una botella cerrada con corcho lejos de la luz. Para usarla, haga la siguiente mezcla: 15 ml. de tintura de árnica, 45 ml. de agua destilada o hervida y 40 ml. de glicerina. Aplicar inmediatamente a la zona herida.

ARTEMISA

(*Artemisia absinthum* [ajenjo] y
Artemisia vulgaris [artemisa])

Principios activos

Cineol y principio amargo.

Propiedades

Colerético y vermífugo. Laxante. Regula el ciclo femenino. Digestivo. Empleado a menudo por los destiladores de licor.

Usos externos

Heridas supurantes.—Enjuagarlas con agua hervida en la que se haya vertido media cucharita pequeña de una preparación de 30 gr. de esencia por litro de alcohol de 90°.

Usos internos

No utilizar esta esencia sistemática y continuamente, pues puede conducir a trastornos intestinales y nerviosos. No es recomendable durante el embarazo y la lactancia.

Aperitivo.—3 gotas de esencia en un poco de azúcar morena antes de almorzar.

Atonía gástrica.—3 gotas después de cada comida durante 6 días, interrumpir el proceso durante una semana, etc.

Diurético.—Ver Aperitivo.

Emenagogo.—Ver Atonía gástrica.

Febrífugo.—Ver Atonía gástrica.

Oxiuros (gusanos).—Con más de seis años de edad y menos de diez, 3 gotas en una cucharadita pequeña de miel de lavanda, una vez al día (2 veces al día entre diez y quince años).

BERGAMOTA

(*Citrus bergamia*)

Principios activos

La esencia se obtiene presionando la parte exterior del pericarpio de la fruta de la bergamota. Contiene hasta el 50 % de acetato de linalil, linalol y limoneno dextrorotatorio.

Propiedades

Como la esencia es antiséptica y tiene un olor agradable, se utiliza para cólico intestinal, digestión lenta, espasmos gástricos y oxiuros. También despierta el apetito. Finalmente, es útil para dar sabor a dulces, pastas y medicinas, además de emplearse frecuentemente en la industria de la perfumería.

Uso externo

Un 80 % de alcohol y 3-5 % de esencia de bergamota son útiles para frotar la zona gástrica y combatir la pesadez de estómago.

Usos internos

Apetito, pérdida de.—3 gotas en un poco de azúcar morena, media hora antes de cada comida.

Cólico intestinal.—3 gotas en un poco de azúcar morena 3 veces al día, o utilizar un compuesto azucarado de 100 gr. de azúcar morena más 2 gr. de esencia de bergamota, 1 gr. de esencia de limón y 1 gr. de esencia de mejorana. De ello, tomar media cucharadita para endulzar una infusión de citronella caliente después de cada comida.

Oxiuros (gusanos).—Compuesto de azúcar (ver Cólico intestinal).

BORNEOL O ALCANFOR DE BORNEO

(*Dryobalanops camphora*)

Principios activos

El borneol es una exudación natural que hay bajo la corteza del alcanforero. A diferencia del alcanforero del Japón, que es el más utilizado, es un *alcohol* y no una *cetona*. Esta diferencia fundamental explica su atoxicidad. De ahí que sólo el borneol deba utilizarse en aromaterapia, pues a la larga todos los otros alcanfores son más o menos tóxicos. Además, es mucho más antiséptico e incluso actúa como tónico, lo que no le sucede a la cetona. Hay que anotar que el hisopo y el romero también contienen borneol.

Propiedades

Antiséptico poderoso. Cardiotónico. Antidepresivo. Antiinfeccioso.

Usos externos

Reumatismo.—Frotar con un aceite de oliva caliente que contenga un 10 % de borneol y un 5 % de esencia

de manzanilla o con alcohol alcanforado que tenga el mismo contenido.

Usos internos

Preparar alcohol de alcanfor de Borneo (10 gr. en 100 ml. de alcohol de 90°, aromatizado con un 3 % de esencia de limón). Separar de él 0,5 ml. (es decir, unas 25 gotas) y echar en una infusión caliente y endulzada de citronella u hojas de limón, agitar y beber rápidamente (puede nublarse). Tomar 2 veces al día entre comidas. Entre cinco y diez años, tomar un cuarto de dosis; entre diez y quince, la mitad de la dosis.

Este remedio desinfecta el canal alimentario, refuerza el corazón y todo el organismo. Es recomendable en las condiciones febriles y en las enfermedades infecciosas.

BRECINA

(*Calluna vulgaris*)

Principios activos

Esta esencia se obtiene mediante la destilación de toda la planta. Contiene glucósidos flavónicos (quercitrina y miricetrina) y aentina.

Propiedades

Diurética. Antiséptica. Trastornos del tracto urinario.

Usos internos

Albuminuria.—Tisana de flores (30 gr. por litro), 3 veces al día. 3 gotas de aceite de esencia con azúcar morena.

Antisepsia del tracto urinario.—3 gotas de esencia en un poco de azúcar morena, 3 veces al día.

Cistitis.—Ver Antisepsia del tracto urinario.

Litiasis renal.—Ver Antisepsia del tracto urinario.

Próstata.—Mezclar partes iguales de aceite de bayas de enebro y esencia de brecina. Echar 4 gotas en un terrón de azúcar, y tomar 2 veces al día.

Reumatismo.—Ver Antisepsia del tracto urinario.

CANELA

(*Cinnamomum ceylanicum*)

Principios activos

La esencia de canela se obtiene por destilación al vapor de las hojas y cortezas del árbol de la canela de Sri Lanka, que es más valioso que el de China (*Laurus cassia*). Contiene eugenol, aldehído cinámico, alcoholes terpénicos, benzil benzoato, linalol, safrol, furfural, cineol, etc.

Propiedades

La esencia de canela es antiputrescente. Antiséptica. Antídoto para el veneno. Ligeramente astringente. Digestiva. Hemostática. Vermífuga.

Usos externos

Mordeduras de serpientes.—Dejar que sangre la mordedura. Lavarla y aplicar luego unas cuantas gotas de esencia de canela, o, aún mejor, una mezcla a partes iguales de esencias de canela y espliego.

* *Se usa el medicamento que se emplea para combatir la peste en la...*

Pediculosis.—Frotar con una solución al 30 % de 100 ml. de sodio sulforicinato, 3 gr. de esencia de limón, 2 gr. de esencia de canela, 2 gr. de esencia de clavo, 2 gr. de esencia de pino, 2 gr. de esencia de romero.

Toses e irritaciones de los órganos respiratorios.—Inhalaciones: en 1 litro de alcohol de 90°, disolver 10 gr. de esencia de canela, 30 gr. de esencia de eucalipto, 25 gr. de esencia de limón, 20 gr. de esencia de espliego, 10 gr. de esencia de pino, 20 gr. de esencia de tomillo. Echar 1 cucharada sopera de la preparación en un cuenco de agua hirviendo. Hacer 3 inhalaciones por día.

Usos internos

Astenia.—3 gotas de esencia sobre un poco de azúcar morena 3 veces al día, fuera de las horas de las comidas.

Cólico espasmódico.—Ver Astenia. Frotar también el abdomen con aceite de oliva enriquecido con esencia de canela (50 gr. por litro).

Diarrea.—Ver Cólico espasmódico.

Flatulencia.—4 gotas de esencia sobre azúcar morena después de las comidas.

Hemoptisis.—Ver Flatulencia. Frotar también el tórax con aceite de oliva enriquecido con esencia de canela (50 gr. por litro).

Leucorrea.—4 gotas de esencia después de cada comida.

Oxiuros (gusanos).—Ver Leucorrea. Lavativa tibia de 300 ml., agitando en ella 1 cucharada sopera de aceite de oliva enriquecido con 5 gotas de esencia.

CARDAMOMOS

(*Elettaria cardamomum* y *Amomum afzeli*)

Principios activos

Las esencias de cardamomos (o «cardamum») proceden de la destilación, bien del fruto (vainas y semillas) de la *Elettaria cardamomum*, bien de las almendras blancas de la *Amomum afzeli* («granos del Paraíso»).

Propiedades

Antiséptico. Estimulante.

Uso interno

3 gotas de esencia sobre azúcar morena después de cada comida, por ejemplo, para eliminar el olor del ajo y promover la digestión.

CAYEPUTI

(*Malaleuca leucodendron*)

Principios activos

La esencia, obtenida por destilación al vapor de las hojas y capullos, contiene principalmente cineol, terpinol, pineno y aldehídos.

Propiedades

Antiséptico intestinal, pulmonar y urinario, la esencia de cayeputi es recomendable para asma, bronquitis, di-

sentería, enteritis, espasmos gástricos, laringitis, periodos dolorosos y faringitis.

Usos externos

Enfermedades cutáneas.—Frotar las partes afectadas con aceite de almendra dulce y un 5 % de esencia de cayeputi.

Laringitis.—Inhalación de esencia templada.

Neuralgia dental.—1 gota de esencia sobre el diente cariado.

Otitis.—Introducir en el oído aceite de oliva caliente con un 10 % de alcanfor de Borneo y un 10 % de esencia de cayeputi. Tapar el conducto auditivo externo con algodón en rama humedecido en este aceite.

Reumatismo.—Frotar las zonas doloridas con el anterior aceite.

Usos internos

Asma.—Inhalar esencia de cayeputi. Tomar 5 gotas de esencia en un poco de azúcar morena 3 veces al día.

Bronquitis.—Ver Asma.

Cistitis.—Ver Asma.

Enteritis.—Ver Asma.

Faringitis.—Ver Laringitis.

Gastritis (espasmos).—3 gotas sobre azúcar morena después de cada comida.

Gota.—Frotar con aceite caliente como se describe en los usos externos. Tomar además 4 gotas de esencia sobre azúcar morena 3 veces al día.

Laringitis.—Ver Asma. Hacer gárgaras con agua caliente bicarbonatada (un pellizco por taza y 5 gotas de esencia por 50 ml.).

Oxiuros (gusanos).—Al despertar y acostarse, 5 gotas de esencia de azúcar morena.

Períodos dolorosos.—5 gotas de esencia sobre azúcar morena 3 veces al día. Frotar la parte inferior del abdomen con el aceite caliente recomendado para usos externos.

Reumatismo.—Ver gota.

CENTAURAS

(*Erythraea centaurium*, *Centaurea montana*,
Centaurea cyanus)

Hay que distinguir la centaurea común (*Erythraea centaurium*), que es una gencianácea, del azulejo (*Centaurea montana*), que es un miembro de la familia de las compuestas, y del aciano (*Centaurea cyanus*), que es también una compuesta. Las dos últimas que he mencionado actúan más bien como infusión para bañar los ojos, preferiblemente los ojos azules, en los casos de conjuntivitis. La primera variedad, que es menos amarga que la genciana, contiene una lactona (eritrocenaurina) y gentiopirina, así como otros principios activos.

Propiedades

Los tallos, hojas y flores de la centaurea común, que han demostrado ser coleréticos, febrífugos, estomacales y tónicos, se utilizan como infusión alcohólica.

Usos internos

Digestión lenta.—4 ó 5 gotas de infusión alcohólica de centaurea común sobre azúcar morena.

Fiebres.—Ver Hígado pesado.

Hígado pesado.—Poner a macerar durante una semana, en 1 litro de alcohol de 80°, 200 gr. de centaurea común fresca, 4 clavos y un pellizco de canela. Colar. Añadir 1 litro de agua hervida. Agitar bien. Mantener en una botella bien cerrada con corcho lejos de la luz. Después de cada comida, chupar un poco de azúcar humedecida con 5 gotas de esta preparación.

CEBOLLA

(*Allium cepa*)

Principios activos

Este bulbo, conocido desde tiempos muy antiguos, da una esencia rica en disulfuro de alipropilo, flavonas, etc.

Propiedades

Bacteriostática.—Desinfectante. Antirreumática. Es mejor antiinfecciosa que los antibióticos de farmacia. Antiesclerosa. Antiescrofulosa. Rebaja el nivel de azúcar de la sangre. Diurética. Antiureal. Expectorante. Digestiva.

Usos externos

Abscesos.—Lavar con el agua en la que se haya cocido una cebolla. Preparar lo siguiente: dejar 500 gr. de ce-

bollas troceadas en maceración durante una quincena en 500 gr. de alcohol de 60°. Colar y utilizar para lavar los abscesos.

Diviesos.—Ver Abscesos.

Heridas.—Ver Abscesos.

Oxiuros (gusanos).—Lavativa templada con agua en la que se haya cocido una cebolla.

Picaduras.—Frotar con la preparación de cebolla en alcohol (ver Abscesos).

Usos internos

En todas las dolencias siguientes, comer cebolla cruda es algo que puede apoyar la acción de la preparación de alcohol.

Envejecimiento, arteriosclerosis, diátesis artrítica, astenia, asma, atonía (digestiva), azotaemia, bronquitis, catarrros, diabetes, diarrea, flatulencia, crecimientos, desequilibrio (glandular), impotencia, litiasis (biliar), linfatismo, obesidad, edemas, oliguria, pericarditis, pleuresía, glándula próstata (crecimiento de), reumatismo, raquitismo, tensión (mental y física) y gusanos. En estos casos es bueno el consumo diario de cebolla, pero es más efectivo si se toma una cucharada sopera de la preparación de alcohol (ver Abscesos) al principio de cada comida. (Puede mejorarse su gusto con azúcar y zumo de limón.)

CLAVO

(*Eugenia caryophyllata*)

Principios activos

Derivado por destilación al vapor de los capullos del clavero, el aceite esencial contiene eugenol (hasta un 85 %), acetoeugenol, metil salicilato, cariofileno, furfural, pineno, vainillina, etc.

Propiedades

Aperitivo. Poderoso antiséptico. Antineurálgico. Antiespasmódico. Anticáncer. Carminativo. Estomacal. Tónico.

Usos externos

Dentífrico (líquido).—100 gr. de alcohol de 80°, 2 gr. de esencia de anís, 2 gr. de esencia de anís estrellado, 10 gr. de tintura de benjuí, 4 gr. de esencia de clavo, 8 gr. de esencia de menta (u 8 gr. de esencia de limón los que estén tomando remedios homeopáticos).

Garganta y sinusitis.—Fumigaciones: en agua hirviendo, echar 1 cucharada sopera de alcohol de 80° con un 8 % de clavo y 4 % de esencia de eucalipto.

Heridas.—Lavar con agua destilada y 2 % de esencia de clavo.

Lupus.—Frotar con una solución de alcohol del 10 %.

Sarna.—Aplicar a la zona afectada una crema hecha con 1.000 gr. de aceite de almendra dulce, 250 gr. de cera

blanca, 25 gr. de esencia de clavo y 600 gr. de agua destilada.

Vértigo.—Para inhalación: 800 ml. de vinagre de vino blanco, 200 gr. de ácido acético sólido, 50 gr. de borneol, 1 gr. de esencia de canela, 3 gr. de esencia de clavo, 1 gr. de esencia de espliego o alhucema.

Usos internos

Asma.—Ver Fumigaciones para garganta y sinusitis (usos externos). Además, 3 gotas 3 veces al día, preferiblemente entre comidas.

* *Astenia*.—3 gotas de esencia sobre un poco de azúcar blanca antes de cada comida.

Diarrea.—3 gotas de esencia en un poco de azúcar morena después de todas las comidas.

* *Dispepsia*.—Ver Diarrea. *(digestión lab-
siosa e in-
perfecta)*

Flatulencia.—Ver Diarrea.

Gota.—Ver Diarrea. Además, frotar con alcohol de 80° y esencia de clavo del 10 %.

Hidropesía.—Ver Diarrea.

Memoria (pérdida de la).—Ver *Astenia*.

Neuralgia dental.—Ver Dentífrico (usos externos).

Oxiuros (gusanos).—Ver *Astenia*. Lavativa templada con agua aromatizada (300 ml. con 1 cucharada sopera de aceite de oliva y un 2 % de esencia).

Parto (preparación para).—4 gotas de esencia en un poco de azúcar morena después de todas las comidas, durante la quincena precedente al día calculado.

Pulmones (asma, bronquitis, pleuresía).—Ver *Asma*. Además, frotar la caja torácica con aceite de oliva caliente y un 10 % de esencia de clavo.

Sarampión.—3 gotas de esencia sobre un poco de azúcar morena, 3 veces al día.

CIDRA

(*Citrus medica*)

Principios activos

Esta esencia se obtiene mediante la presión de la piel exterior del fruto. Rica en terpenos, contiene un principio amargo.

Propiedades

Aperitivo. Antiescorbútico. Restaurador.

Usos internos

Apetito, pérdida del.—2 gotas de esencia en un poco de azúcar morena, media hora antes de las comidas.

Digestión, lentitud de la.—Estimula las secreciones digestivas tomando 2 ó 3 gotas de esencia de cidra en un poco de azúcar morena, después de todas las comidas. *

CIPRÉS

(*Cupresses sempervirens*)

Principios activos

El aceite esencial procede de la destilación de los conos, y contiene alcanfor de ciprés, *d*-pineno, *d*-canfeno, *d*-silvestreno, cimeno, sabinol, ácido valeriánico, etc.

Propiedades

Antiespasmódico. Antirreumático. Antisudorífico. Astringente. Anticáncer. Tónico para las venas. Restaurador nervioso. Vasoconstrictor.

Usos externos

Cicatrización de heridas.—Lavar con agua templada y un 1 % de aceite esencial.

Lavativas.—Agua templada en la que se haya echado, removiendo, aceite de oliva con un 5 % de esencia de ciprés (1 cucharada sopera de aceite por 300 ml. de agua hervida).

Usos internos

Afonía.—3 gotas de esencia sobre un poco de azúcar morena, 3 veces al día.

Dismenorrea.—Ver Afonía.

Gripe.—3 gotas de esencia sobre un poco de azúcar morena, 3 veces al día. Frotar la caja torácica con aceite de oliva caliente y un 10 % de aceite esencial. Inhalar con frecuencia esencia de ciprés.

Hemoptisis.—Ver Gripe.

Hemorroides.—Ver afonía. Utilizar el siguiente ungüento: 1.000 gr. de aceite de almendra dulce, 250 gr. de cera blanca, 30 gr. de tintura de benjuí, 25 gr. de aceite de ciprés.

Incontinencia de la orina.—Ver Afonía. Frotar la parte inferior del abdomen con aceite de oliva y un 10 % de aceite esencial.

Menopausia.—Ver Incontinencia de la orina.

Reumatismo.—3 gotas de esencia en un poco de azúcar morena después de cada comida. Frotar las áreas doloridas con aceite de oliva caliente y 10 % de aceite de esencia.

Venas varicosas.—Aplicar suavemente el ungüento recomendado para las hemorroides.

N.B.—Durante una epidemia de gripe, oler con frecuencia esencia de ciprés; poner mientras se duerme varias gotas de la esencia en pañuelos y algodón en rama al lado de la cama.

CULANTRO

(*Coriandrum Sativum*)

Principios activos

La esencia de culantro procede de la destilación al vapor del fruto de esta umbelífera, que es muy apreciada en el arte culinario junto con el comino, canela, hinojo, enebro, nuez moscada, pimienta, romero, ajedrea, tomillo, etc. En particular, contiene coriandrol (hasta el 80 %)

(un isómero del borneol), cineol, borneol, geraniol, pinenos, terpenos, etc.

Propiedades

Antiespasmódico. Carminativo (flatulencia). Anti-reumático. Estimulante digestivo.

Uso externo

Articulaciones y reuma, dolores de.—Frotar con aceite de oliva caliente y 10 % de esencia.

Usos internos

Aerofagia.—2 gotas de esencia sobre azúcar morena después de cada comida.

Apetito, pérdida del.—1 gota de esencia sobre azúcar morena, media hora antes de cada comida. Para una dosis más fuerte, 2 gotas de la siguiente mezcla de esencias: 10 ml. de culantro, 10 ml. de limón, 10 ml. de comino y 20 ml. de manzanilla.

Digestión lenta.—2 gotas de esencia sobre azúcar morena después de cada comida. Además, frotar el epigastrio con aceite de oliva caliente y 10 % de esencia.

Flatulencia.—Ver Aerofagia.

CÚRCUMA

(*Curcuma longa*)

Principios activos

El rizoma contiene un aceite esencial rico en tumerona quetónica, una resina y una materia amarilla colorante

(curcumina) que, si se abusa de ella durante un largo período, produce un estómago hiperácido y a veces úlceras.

Propiedades

Colagoga. Digestiva. Diurética. Laxante. Dolencias hepáticas.

Uso externo

Dolores de huesos.—Frotar con aceite de almendra dulce templado y el 5 % de aceite de cúrcuma.

Usos internos

Anorexia.—Media hora antes de las comidas, tomar 2 gotas de esencia en un poco de azúcar morena.

Digestión lenta.—Tras una comida, 2 gotas de esencia en un poco de azúcar morena.

Hígado pesado.—Ver Digestión lenta.

N.B.—El aceite de esencia de cúrcuma debe utilizarse con moderación y con cuidado durante un período bastante limitado. Lo mismo se aplica a las tisanas basadas en el rizoma.

GENCIANA

(*Gentiana lutea*)

Principios activos

La raíz contiene glucósidos amargos, como gentiopirina, genciamarina y amarogentina.

Propiedades

Tónico amargo que promueve secreciones digestivas. Estomacal. Tónico biliar. Colagogo. La raíz de la genciana se utiliza en una preparación a base de alcohol. (Machacar 20 gr. de la raíz. Poner a macerar durante 1 día en 1 litro de vino blanco de 12° ó 13°. Colar.) O como jarabe. (Machacar 20 gr. de la raíz. Poner a macerar durante medio día en 1 litro de agua hervida. Colar. Añadir 1 kilo de azúcar morena. Puede tomarse en seguida.)

Usos internos

Anemia.—Ver Fiebre, ataques de. La genciana incrementa el número de glóbulos rojos.

Anorexia.—Ver Anemia.

Diarrea.—Ver Anemia.

Digestión lenta.—Ver Anemia.

Fiebre, ataques de, y malaria.—Antes de una comida, un vasito de vino (preparación alcohólica) o una copa de las de licor (maceración).

GERANIOS (GERANIO MALVA O DE SAN ROBERTO)

(*Pelargonium odorantissimum* o *Geranium robertianum*)

Principios activos

El aceite esencial se obtiene de toda la planta por destilación al vapor. Contiene alcohol de feniletil, citronella gerianol, linalol, terpinol, etc.

Propiedades

Astringente. Sedante. Repele los insectos. Antidiabético. Anticáncer. Hemostático. Tónico. Cura las heridas.

Usos externos

Afta.—Enjuagar la boca con un vaso de agua templada y una cucharadita de preparación de alcohol (alcohol de 90°, y 40 gr. de esencia).

Garganta ulcerada.—Hacer gárgaras con agua templada. 1 cucharadita de las de café de preparación de alcohol (de acuerdo con la fórmula anterior) por vaso de agua.

Heridas.—Lavar con agua destilada que contenga un 2 % de aceite de esencia. Aplicación de aceite de oliva y 10 % de esencia. Conveniente para heridas.

Herpes.—Bañar con agua destilada que contenga un 2 % de aceite de esencia.

Oftalmía.—Bañar los ojos con agua destilada que contenga un 1 % de aceite de esencia.

Senos, congestión de los.—Bañar los pechos con agua pura (fresca si es posible) y 2 gr. de esencia por litro. O, al acostarse, aplicar la siguiente crema: 1.000 gr. de aceite de almendra dulce, 250 gr. de cera blanca, 50 gr. de esencia de geranio y 600 gr. de agua destilada.

Usos internos

Astenia.—3 gotas de esencia en un poco de azúcar morena después de las comidas.

Diabetes.—Ver Astenia. Frotar la zona del bazo con aceite de oliva y un 10 % de esencia.

Enteritis.—Ver Astenia. Frotar el abdomen con aceite de oliva caliente y un 10 % de esencia.

Esterilidad.—Ver Astenia.

Hemoptisis.—Ver Astenia.

Ictericia.—Ver Astenia.

Tónico.—Ver Astenia.

Úlcera gástrica.—3 gotas de esencia en un poco de azúcar morena antes de las comidas. Frotar el estómago con aceite de oliva caliente y un 10 % de esencia de geranio.

ENEBRO

(*Juniperus communis*)

Principios activos

El aceite de esencia es rico en alfapineno, cadineno, alcanfor, terpinol, alcohol terpénico, borneol, isoborneol, alcanfor de enebro, etc.

Propiedades

Antiséptico. Antirreumático. Antidiabético. Depurativo. Diurético. Emenagogo. Parasitocida (uso externo). Carminativo. Estomacal. Sudorífico. Tónico.

Usos externos

Acné.—Untar con aceite y esencia de enebro (aceite de oliva con 10 % de esencia).

Parálisis.—Frotar con aceite (Ver Acné).

Reumatismo.—Ver Parálisis.

Usos internos

Albuminuria.—4 gotas sobre un poco de azúcar morena después de cada comida.

Arteriosclerosis.—Ver Albuminuria.

Cirrosis.—Ver Albuminuria. Frotar la zona hepática con el aceite mezclado (ver Acné, en Usos externos).

Cistitis.—Ver Cirrosis. Frotar el abdomen inferior con el aceite anterior.

Diabetes.—Ver Albuminuria. Frotar la zona del bazo con el aceite anterior.

Diátesis artrítica.—Ver Albuminuria.

Digestión lenta.—Ver Albuminuria. Frotar el epigastrio con el aceite anterior.

Gota.—Ver Albuminuria. Frotar las partes afectadas con el aceite anterior.

Hidropesía.—5 gotas de esencia en un poco de azúcar morena, 3 veces al día.

Intestinos (fermentaciones).—3 gotas de esencia en un poco de azúcar morena después de todas las comidas. Frotar el abdomen con el aceite mezclado con un 10 % de esencia.

Laxitud general.—Ver Albuminuria.

Leucorrea.—Ver Albuminuria. Frotar el abdomen inferior con el aceite.

Períodos dolorosos.—Ver Leucorrea.

Reumatismo.—Ver Gota.

Sarampión, Escarlatina y otras dolencias febriles.—Ver Albuminuria.

ESPINO ALBAR

(*Crataegus monocya* y *Crataegus axyacantha*)

Para propósitos prácticos, las diferentes variedades tienen las mismas propiedades medicinales.

Principios activos

Derivados de triterpeno. Flavonoides. Leuco-anthocianidinos. Lactona. Hiperóxido. Quercetina. Vitexina. Vitexinerhamnósido.

Propiedades

Notable tónico cardíaco. Corrige la arritmia, taquicardia e hipertensión, lo mismo que la hipotensión. Combate el insomnio de origen nervioso. Se le ha llamado la valeriana cardíaca. También actúa favorablemente sobre los capilares.

Usos internos

Bien en infusión o en tintura (200 gr. de flores por cada litro de alcohol de 90°). Poner a macerar durante un mes. Colar. Guardar en una botella con corcho lejos de la luz.

Angina de pecho.—Después de las dos comidas principales del día, 15 a 20 gotas de la tintura en un agua li-

geramente mineralizada. (Puede producirse un ataque a continuación sin que cambien las propiedades del remedio.)

Arteriosclerosis.—Ver Angina de pecho.

Debilidad cardíaca y capilares frágiles.—Ver Angina de pecho.

Exceso de trabajo.—10 gotas de tintura disueltas en agua después de todas las comidas.

Tranquilizador («nervios»).—Ver Exceso de trabajo. En la cena la dosis puede aumentarse hasta 20 gotas.

ESTRAGÓN

(*Artemisia dracunculus*)

Principios activos

Obtenido por destilación de la planta, el aceite esencial contiene felandreno, ocimeno, metilcavicol, herniarina (hidroxicumarina), estragol (hasta el 60 %) y terpenos.

Propiedades

Antiséptico interno. Antiespasmódico. Carminativo. Emenagogo. Estomacal. Vermífugo.

Usos internos

Anorexia (pérdida de apetito).—4 gotas de esencia en un poco de azúcar morena, media hora antes de las comidas.

Antisepsia intestinal.—5 gotas de esencia en un poco de azúcar morena después de cada comida.

Espasmos gástricos.—Ver Digestión lenta.

Oxiuros (gusanos).—5 gotas de esencia 3 veces al día, preferiblemente entre comidas. Lavativas templadas con agua hervida (300 ml.) a la que se haya echado aceite de oliva con 10 % de esencia de estragón.

Períodos, doloroso o irregular.—Ver Antisepsia intestinal.

Reumatismo.—Ver Antisepsia intestinal.

N.B.—La infusión de estragón (40 gr. por litro) posee las mismas propiedades que la esencia, pero en grado más débil. Puede hacerse más potente añadiendo una gota de esencia por cada taza. La adición de hojas de estragón a la ensalada da a ésta un aroma agradable y la dota de las cualidades del aceite esencial. Además, el aceite de oliva o girasol puede utilizarse directamente con estragón (1 gr. de esencia por litro).

EUCALIPTO

(*Eucalyptus globulus*)

Principios activos

El aceite procede de las hojas de eucalipto por destilación al vapor. Contiene eucaliptol (hasta el 80 %), aromadendreno, alcoholes etil y amil, aldehídos butírico, caproico y valérico, canfeno, eudesmol, felandreno, pino, etc.

Propiedades

Antiséptico (desde el punto de vista bactericida, la esencia completa es mucho más activa que el eucaliptol

puro). Alivia la tos. Antirreumático. Febrífugo. Promueve la cicatrización. Vermífugo. Estimulante.

Usos externos

Inhalaciones (catarros, sinusitis).—A 1 litro de agua hirviendo, añadir 3 cucharadas soperas de la siguiente preparación alcohólica: 1 litro de alcohol de 90°, 30 gr. de esencia de eucalipto, 14 gr. de esencia de tomillo, 14 gr. de esencia de agujas de pino, 10 gr. de esencia de limón, 10 gr. de esencia de espliego.

Insectos (para repeler).—Utilizar la siguiente preparación alcohólica como aroma y loción: 1 litro de alcohol de 90°, 30 gr. de esencia de eucalipto, 30 gr. de esencia de hierba de Ceilán (*Cymbopogon* o *Andropogon nardus*, gramináceas), y 10 gr. de esencia de tomillo.

Quemaduras y heridas.—Pintar con compuesto de aceite hecho con 1 litro de aceite de oliva o cacahuete, 10 gr. de alcanfor de Borneo, 4 gr. de esencia de eucalipto, 3 gr. de esencia de tomillo, y 3 gr. de esencia de espliego.

Reumatismo.—Frotar las zonas doloridas con el siguiente aceite compuesto caliente: 1 litro de aceite de oliva, 100 gr. de alcanfor, 60 gr. de aceite esencial de eucalipto. *

Usos internos

Asma.—3 gotas de esencia sobre un poco de azúcar morena después de todas las comidas.

Astenia.—3 gotas de esencia en un poco de azúcar morena, media hora antes de las comidas.

Bronquitis.—Ver Asma, Inhalaciones.

Colibacilosis.—Ver Asma. Frotar el abdomen (ver Reumatismo).

Diabetes.—Ver Asma.

Escarlatina.—Ver Sarampión.

Gripe.—Ver Asma, Inhalaciones. Frotar la caja torácica (ver Reumatismo)

Laringitis.—Ver Asma, Inhalaciones. Compresas calientes en la garganta con compuesto de aceite (ver Reumatismo).

Reumatismo.—3 gotas de esencia en un terrón de azúcar después de una comida. Frotar (ver Reumatismo, Usos externos).

Sarampión.—3 gotas de esencia en un poco de azúcar morena, 3 veces al día. Inhalaciones (ver Usos externos).

* N.B.—Es útil desinfectar las salas de enfermos con el poderoso bactericida que es la esencia de eucalipto. Para hacerlo, poner un trozo de algodón en rama humedecido en alcohol de 80° con un 40 % de aceite de esencia de eucalipto, en un plato de porcelana cerca del paciente.

HELENIO

(*Inula helenium*)

Principios activos

El aceite esencial contiene lactonas, particularmente alantolactona, y el rizoma contiene inulina.

Propiedades

La preparación de alcohol es béquica, colagógica, diurética y tónica.

Uso externo

Para reducir la comezón y promover la curación a largo plazo, bañar los herpes y las erupciones cutáneas con la preparación de alcohol. (Dejar 80 gr. de helenio a macerar durante 10 días en alcohol de 30°. Colar y mantener apartado de la luz.)

Usos internos

A la anterior preparación de alcohol, añadir 100 gr. de miel o azúcar morena por litro. Cuando se vaya a usar, llenar hasta la mitad un vaso de los de vino, poniendo encima igual cantidad de agua ligeramente mineralizada, y beber esta mezcla antes de cada comida principal, para: *Amenorrea, Anemia, Bronquitis, Clorosis, Gripe, Falta de apetito y Traqueítis*.

HINOJO Y COMINO

El comino, que se parece al hinojo, es una umbelífera con semillas semejantes a las de la alcaravea. El hinojo amargo y el dulce también son umbelíferos. La flor de hinojo o *Nigella* pertenece a las ranunculáceas.

Principios activos

Las semillas contienen un aceite de esencia del que está excluida la nigelona, tanino, un principio bitérico (nigolina) y un glucósido (melantina) que es venenoso.

Propiedades

Antiespasmódico. Carminativo. Diurético. Emenagogo.

Usos internos

Ha de usarse con precaución. No puede darse a niños menores de seis años.

Bronquitis.—2 gotas de esencia en un poco de azúcar morena, 2 veces al día entre comidas.

Flatulencia.—2 gotas de esencia en un terrón de azúcar después de cada comida.

Oxiuros (gusanos).—Lavativa templada (300 ml. de agua) con 1 cucharada sopera de aceite de oliva y un 1 % de esencia.

Períodos irregulares.—Ver Bronquitis.

Tos ferina (para detener los espasmos).—2 gotas de esencia en un terrón de azúcar durante los ataques.

HISOPO

(*Hyssopus officinalis*)

Principios activos

Obtenido de la planta, el aceite de la esencia contiene borneol, geraniol, limoneno, felandreno, tujone y ligeros rastros de pinocanfona, que puede tener un cierto efecto epiléptico en las personas predispuestas. Por este motivo, hay que tener cuidado en tomarlo con moderación, aunque su toxicidad sea inferior, por ejemplo, a la de la artemisa.

Propiedades

Astringente. Béquico. Anticáncer. Cicatrizador. Digestivo. Diurético. Expectorante. Emenagogo. Hipertensor. Sudorífico. Vermífugo.

Usos externos

Equimosis.—Cepillar con aceite de oliva con 5 % de esencia de hisopo.

Garganta ulcerada.—Gárgaras templadas. Una cucharadita de las de café de preparación de alcohol (alcohol de 90° con 5 % de esencia) en 100 ml. de agua hervida.

Heridas.—Lavar con agua destilada y 2 % de esencia de hisopo.

Usos internos

Apetito, pérdida del.—3 gotas de esencia en un poco de azúcar morena, media hora antes de cada comida.

Asma.—Ver Garganta ulcerada.

Atonía digestiva.—3 gotas de esencia en un poco de azúcar morena después de cada comida.

Bronquitis crónica.—Ver Garganta ulcerada. Además, al acostarse frotar la caja torácica con la siguiente crema: 1.000 gr. de aceite de almendra dulce, 250 gr. de cera blanca, 750 gr. de agua destilada y 25 gr. de esencia de hisopo.

Cólico.—Ver Atonía digestiva.

Dispepsia.—3 gotas de esencia en un poco de azúcar morena antes de cada comida.

Fiebre.—3 gotas de esencia en azúcar morena, 3 veces al día. Frotar la frente con alcohol de 60° que contenga un 10 % de borneol y un 10 % de esencia de hisopo.

Flatulencia.—Ver Atonía digestiva.

Garganta ulcerada.—Ver Garganta ulcerada, en Usos externos. Además, 2 gotas de esencia en un poco de azúcar morena, 3 veces al día.

Gastralgia.—Ver Atonía digestiva.

Gripe.—Ver Bronquitis crónica.

Heridas, curación de.—Bañar las heridas con agua hervida y un 2 % de esencia. Chupa 3 veces durante el día un poco de azúcar morena humedecida con 3 gotas de esencia de hisopo.

Leucorrea.—3 gotas de esencia en un poco de azúcar morena, 3 veces al día. Frotar con crema (ver Bronquitis crónica) el abdomen inferior.

Litiasis urinaria.—Ver Leucorrea.

Oxiuros (gusanos).—3 gotas de esencia en un poco de azúcar morena entre comidas. Lavativa templada con agua aromatizada (300 ml. en los que se habrá echado una cucharada sopera de aceite de oliva con un 2 % de esencia de hisopo.)

Reumatismo.—3 gotas de esencia en un poco de azúcar morena después de cada comida. Frotar la parte dolorida con crema (ver Bronquitis crónica).

Tos.—Ver Garganta ulcerada.

LAUREL

(*Laurus nobilis*)

Principios activos

Del laurel de baya o dulce —que no hay que confundir con el lauroceraso (*Prunus laurocerasus*)— se extraen aceites de esencias. El de las bayas contiene cineol, geraniol y linalol. El de las hojas es más rico en cineol (hasta un 45 %) y tiene un principio bitérico.

Propiedades

Antirreumático. Digestivo.

Usos externos

Reumatismo.—Frotar con aceite de oliva aromatizado y un 10 % de aceite de esencia de laurel, o con la siguiente crema: 1.000 gr. de aceite de almendra dulce, 250 gr. de cera blanca, 750 gr. de agua destilada y 20 gr. de esencia de laurel.

Tiriasis (enfermedad cutánea causada por los piojos).—Conocida también como pediculosis. Frotar las zonas infectadas con la siguiente preparación alcohólica: 1.000 ml. de alcohol de 80°, 100 gr. de alcanfor y 50 gr. de esencia de laurel.

Usos internos

Digestión lenta.—3 gotas en un pozo de azúcar morena después de cada comida. Como digestivo, puede prepararse una infusión de hojas de laurel (preferiblemente frescas: 2 ó 3 por taza; añadir azúcar y una gota de esencia de laurel.

JENJIBRE

(*Zingiber officinale*)

Principios activos

Esta esencia, que se obtiene de las raíces extrayéndola mediante vapor, contiene gingerol, gingerina, zingiberina, etc.

Propiedades

Antiséptica. Laxante. Febrífuga. Estomacal. Tónica.

Usos externos

Dolores reumáticos.—Frotar con aceite de oliva caliente y 10 % de esencia.

Garganta llagada.—Hacer gárgaras con agua hervida enfriada y aromatizada (media cucharita de las de café de preparación de alcohol y 40 % de esencia de jengibre).

Usos internos

Apetito, pérdida de.—3 gotas de esencia en un poco de azúcar morena media hora antes de cada comida.

Diarrea y trastornos intestinales.—Ver Flatulencia.

Digestión lenta.—Ver Flatulencia.

Febre, condición.—3 gotas de esencia en azúcar morena, 3 veces al día.

Flatulencia.—4 gotas de esencia en un poco de azúcar morena después de cada comida.

LAVANDA

(*Lavandula officinalis*)

Principios activos

La aromaterapia utiliza diferentes variedades de lavanda, todas igualmente activas, pero algo diferentes en sus perfumes. Entre ellas merece la pena mencionar la *Lavandula spica stoechas* (espliego), con un olor más penetrante y mejor para las dolencias respiratorias; la lavanda francesa (*Lavandula spica latifolia*), de olor más alcanforado; y, finalmente, *Lavandula officinalis*, de un perfume más delicado y más utilizada.

Obtenida a partir de la destilación seca al vapor de las flores de cabeza, la esencia es rica en *d*-borneol, cariofileno, cineol, cumarina, geraniol, limoneno, linalol, *l*-pineno, ésteres de geranil, linalil, ácido butírico y ácido valeriánico. La composición depende en gran medida del tipo de lavanda, su cultivo, el microclima local y el año. (200 kg. de flores sólo dan de 750 a 1.000 gr. de esencia.)

Propiedades

Analgésica. Antimigraña. Antirreumática. Antiséptica. Antiespasmódica. Béquica. Sedante para los nervios del corazón. Colagoga. Cura las heridas. Diurética. Ayuda a la digestión aumentando las secreciones del canal alimentario. Disminuye la presión sanguínea. Insecticida. Parasitocida. Sudorífica. Tónico cardíaco.

Usos externos

Acné.—Bañar con agua de lavanda (agua destilada con un 2 % de esencia); aplicar luego crema de lavanda

(1.000 gr. de aceite de almendra dulce, 250 gr. de cera blanca, 750 gr. de agua destilada, 20 gr. de esencia de lavanda, 5 gr. de alhucema). A algunas personas les favorece el tratamiento directo con alcohol de lavanda (1.000 gr. de alcohol de 80° y 60 gr. de esencia de lavanda).

Heridas.—Lavar con agua destilada y 2 % de esencia. Cepillar con aceite de oliva y 10 % de esencia.

Inhalaciones (para asmáticos y aquejados de sinusitis).—Echar en agua destilada (100 ml.) una cucharadita de las de café con 60 ml. de esencia de lavanda, 20 ml. de esencia de pino, 40 gr. de esencia de eucalipto y 20 ml. de esencia de tomillo.

Insectos.—Esencia de lavanda aplicada directamente a las picaduras.

Leucorrea.—Duchas vaginales de agua templada con un 2 % de esencia de lavanda.

Mordeduras de serpiente.—Dejar que sangre la mordedura y luego frotar con esencia pura de lavanda o, mejor aún, con una mezcla de 60 ml. de lavanda y 40 ml. de alhucema.

Pediculosis.—Frotar con alcohol de 80° y 40 % de esencia de lavanda.

Quemaduras.—Pintar con aceite de lavanda (1.000 gr. de aceite de oliva y 100 gr. de esencia de lavanda).

Usos internos

Asma.—Inhalaciones (ver Inhalaciones, en Usos externos). Además, entre comidas, 3 ó 4 gotas de esencia en un poco de azúcar.

Cistitis.—Ver Clorosis. Además, frotar el abdomen inferior con la crema de lavanda (ver Acné).

Clorosis.—4 gotas de esencia en un poco de azúcar morena, media hora antes de cada comida.

Corazón nervioso.—Ver Clorosis. Frotar la zona del corazón con aceite de lavanda y 10 % de esencia.

Digestión lenta.—4 gotas de esencia en un poco de azúcar morena después de cada comida. Frotar el epigastrio con alcohol de 80° y 40 % de esencia de lavanda.

Enfermedades infecciosas.—Ver Clorosis. Frotar el cuerpo con alcohol de lavanda y un 40 % de esencia.

Enteritis.—4 gotas de esencia en un terrón de azúcar, 3 veces al día. Frotar el abdomen con crema de lavanda (ver Acné) ó 10 % de aceite de lavanda.

Espasmos.—Ver Clorosis.

Histeria.—Ver Clorosis.

Leucorrea.—Ver Leucorrea (Usos externos). Además, 3 gotas de esencia en un poco de azúcar morena después de cada comida.

Migraña.—3 gotas de esencia en un poco de azúcar morena después de cada comida. Compresas frescas en frente y nuca con la siguiente preparación de alcohol: 1.000 ml. de alcohol de 80°, 100 gr. de alcanfor de Borneo, 40 ml. de esencia de lavanda, 20 ml. de esencia de alhucema.

Neurastenia.—Ver Clorosis. Frotar sobre la columna vertebral con la anterior preparación de alcohol.

Oxiuros (gusanos).—Después de todas las comidas, 4 gotas de esencia en un poco de azúcar morena. Lavati-

va templada de lavanda (300 ml. de agua hervida en la que se echa, agitando, una cucharada sopera de aceite de oliva con el 10 % de esencia de lavanda).

Parálisis.—Ver Clorosis. Frotar sobre la columna vertebral y la parte paralizada con la siguiente preparación de alcohol: 1.000 ml. de alcohol de 80°, 40 ml. de esencia de lavanda, 20 ml. de esencia de alhucema y 30 ml. de esencia de albahaca.

Periodos escasos.—4 gotas de esencia, 3 veces al día. Frotar el abdomen inferior con lo siguiente: 1.000 ml. de aceite de oliva, 100 gr. de alcanfor y 60 gr. de esencia de lavanda. Algunas personas prefieren frotar con la anterior preparación alcohólica.

Sarampión.—Ver Clorosis. Añadir las inhalaciones (ver Inhalaciones, en Usos externos).

Tos.—Ver Clorosis. Hacer gárgaras con agua de lavanda templada. (A 100 ml. de agua hervida, añadir una cucharadita de las de café de: 1.000 ml. de alcohol de 80°, 20 ml. de esencia de eucalipto, 60 ml. de esencia de lavanda.)

«LEDON» (ROMERO SILVESTRE)

(*Ledum palustre*)

Principios activos

Toda la planta contiene un aceite esencial rico en alcanfor —ledol—, arbutina y ácido leditánico. A veces se utilizó como abortivo y, en dosis débiles, como diurético, requiere discernimiento en su uso interno porque irrita rápidamente los órganos digestivos y los nervios, sobre

todo por la toxicidad del ledol. Es mejor utilizarlo sólo externamente.

Usos externos

Pediculosis.—En las fórmulas para productos basadas en esencia de romero, esta última puede reemplazarse parcialmente (hasta un 30 %) por esencia de ledon de agua.

Sarna.—Ver Pediculosis.

LIMÓN

(*Citrus limonum*)

Principios activos

La esencia se extrae presionando la parte exterior del pericarpio. (Los frutos verdes son más ricos que los maduros).

Para obtener 1 kg. hacen falta más de 3.000 limones. Contiene terpenos (canfeno, limoneno, felandreno, pineno, sesquiterpenos), citral, citronellal, linalol, acetatos de linalil y geranil, aldehidos, alcanfor de limón, etcétera.

Propiedades

Poderoso bactericida no tóxico. Formador de álcalis. Sedante. Regulador de acidez estomacal. Hipotensor. Carminativo. Laxante. Tónico cardiaco. Diurético. Antirreumático. Estimula los glóbulos blancos. Hemostático.

Usos externos

Afta.—Enjuagar la boca con la solución anterior o con limonada (diluír zumo puro con el mismo volumen de agua) enriquecido con 10 gotas de esencia por cada 100 ml. Agitar bien.

Arrugas faciales.—Al acostarse, nutrir la piel con la siguiente crema fría: 1.000 gr. de aceite de almendra dulce; 250 gr. de cera blanca; 30 gr. de tintura de benjuí; 750 gr. de agua destilada; 20 gr. de esencia de limón.

Garganta ulcerada.—Hacer gárgaras con agua hervida templada y un 2 % de esencia de limón.

Heridas.—Bañar con agua hervida y un 2 % de esencia de limón. Detiene el flujo de sangre.

Herpes.—Frotar con algodón en rama humedecido en agua con un 2 % de esencia de limón.

Mordeduras y picaduras de insectos.—1 gota de esencia en la mordedura o picadura.

Otitis.—Introducir en el conducto auditivo un poco de aceite de almendra dulce caliente con un 10 % de esencia de limón.

Sarna.—Cepillar con alcohol de 60° y un 20 % de esencia de limón.

Uñas quebradizas.—Todas las noches, meterlas durante un cuarto de hora en aceite de oliva caliente con un 10 % de esencia de limón. Hacer lo mismo para los sabañones.

Verrugas.—Frotarlas todas las noches con esencia de limón.

Usos internos

Aerofagia.—5 gotas de esencia en un poco de azúcar morena después de las comidas.

Anemia.—5 gotas de esencia sobre azúcar morena, media hora antes de las comidas.

Apetito, pérdida de.—Ver Anemia.

Arteriosclerosis.—5 gotas sobre azúcar morena, 3 ó 4 veces al día.

Astenia.—Ver Anemia. Además, una vez al día frotar la columna vertebral con aceite de oliva y un 10 % de esencia de limón.

Calcio, pérdida de.—Ver Aerofagia.

Capilares frágiles.—Ver aerofagia.

Convalecencia.—Ver Astenia.

Crecimiento.—Ver Astenia.

Disentería.—Ver Aerofagia. Además, frotar el abdomen con aceite de oliva caliente y 10 % de esencia.

Dolencias hepáticas.—3 gotas de esencia en azúcar morena después de cada comida.

Envejecimiento.—4 gotas de esencia de limón en azúcar morena después de cada comida. Dar masaje sobre la columna vertebral, tórax y abdomen con agua de limón (alcohol de 80° con 30 gr. de esencia de limón).

Estómago hiperácido.—Ver Dolencias hepáticas. Además, frotar el epigastrio con aceite de oliva caliente con el 10 % de esencia de limón.

Gripe.—Ver Astenia.

Hipertensión.—3 gotas de esencia sobre azúcar morena después de cada comida. Además, frotar una vez al día la región del corazón con aceite de oliva caliente y el 10 % de esencia de limón.

Ictericia.—Ver Dolencias hepáticas.

Infeciosas, enfermedades.—3 gotas de esencia en azúcar morena, 4 veces al día.

Litiasis biliar.—Ver Dolencias hepáticas. Además, frotar el área del hígado 1 ó 2 veces al día con aceite de oliva caliente y el 10 % de esencia de limón.

Malaria.—5 gotas de esencia sobre azúcar morena, 4 veces al día.

Pulmones (asma, bronquitis, pleuresia).—5 gotas de esencia en azúcar morena, 3 veces al día. De vez en cuando, inhalar esencia de limón. Una vez al día, dar masaje en el tórax y la columna vertebral con aceite de oliva caliente, con el 10 % de esencia de limón.

Reumatismo.—3 gotas en un terrón de azúcar después de cada comida. Frotar las zonas doloridas con aceite de oliva caliente con el 10 % de esencia de limón o con la crema fría indicada para las arrugas faciales.

Sangre, hiperviscosidad de la.—Ver Dolencias hepáticas.

N.B.—Las infusiones de hojas y flores de limonero, endulzadas con miel o azúcar morena, se refuerzan añadiéndoles una gota de esencia de limón por cada 10 ml.

Son dignos de tener en cuenta los baños de limón, pues vigorizan la piel. (Para cada baño, disolver 350 gr. de bi-

carbonato de sodio enriquecido con 20 gr. de esencia de limón, o añadir una tisana de hojas de limón: 200 gr. en 2 litros de agua. Las hojas hervidas se añaden en un colador.)

MANDARINA

(*Citrus nobilis*)

Extraída de la piel, la esencia de la mandarina es laxante y estomacal. Se añade a las esencias de limón y naranja con el fin de variar su gusto y acentuar sus propiedades.

MANZANILLAS Y MATRICARIAS

(*Anthemis nobilis*, *Matricaria chamomilla*,
Matricaria discoidea)

Principios activos

Estas flores y hojas contienen aceites esenciales, chamazuleno, cumarina, heterósidos y flavónicos (manzanilla común); alcanfor, borneol, terpenos, ésteres y una sustancia amarga (manzanilla silvestre); y azuleno (anti-alérgico) (manzanilla loca aromatizada).

Propiedades

La «pocafiebre» (*Chrysanthemum parthenium*), aunque poco usada, es sin embargo ventajosa al menos por el borneol y los ésteres. Su esencia es un buen contrairritante. Quizá sus aplicaciones en homeopatía harán que recupere el lugar que solía ocupar en la alopátia.

La *Matricaria chamomilla*, o manzanilla, tuvo su momento terapéutico muy marcado.

mento de fama en la época de los médicos árabes, que solían considerarla como un remedio multivalente. Su aceite difícilmente puede encontrarse, aunque tiene cualidades antiespasmódicas, antialérgicas, antiflogísticas, carminativas, estomacales y vulnerarias.* Además, el aceite de oliva con un 10 % de esencia de manzanilla es muy valioso para frotar en caso de dolores reumáticos.

Sola, o casi, la manzanilla romana (*Anthemis nobilis*) se utiliza comúnmente hoy en día. Debe su popularidad al valor de sus infusiones y aceite esencial. Este último, obtenido por destilación al vapor de las flores, es anti-espasmódico, antiflogístico, antioftálmico, aperitivo, febrífugo, estimulante, emenagógico y vermífugo.

* *se usa para llagas y hemorroides*
Usos externos *da*

* *1* Conjuntivitis.—Bañar los ojos con una tisana de flores de manzanilla (1 cucharada sopera de flores por taza en infusión durante 10 minutos).

2 : frotamiento calmante
Diviños, dermatitis, eccema, herpes.—Frotar con algodón en rama humedecido con la anterior mezcla de aceites.

3. para la regla
Gota y dolores reumáticos.—Frotar con aceite de oliva o almendra dulce enriquecidos con esencia de manzanilla (100 gr. por litro) y de alcanfor de Borneo (50 a 100 gr.).

Usos internos

Anemia.—3 ó 4 gotas de esencia sobre un poco de azúcar morena, 3 veces al día, entre comidas.

Apetito, pérdida del.—Ver Digestión lenta. Frotar también las zonas de bazo, hígado y columna vertebral con aceite enriquecido (ver Calambres estomacales).

Baños para dermatitis.—A un baño templado, añadir 300 gr. de bicarbonato de soda (sales de Vichy), enriquecido con 50 gotas de esencia de manzanilla. Agitar bien.

Calambres estomacales.—Cuando se produzca el ataque, chupar lentamente un terrón de azúcar humedecido en 3 gotas de esencia. Frotar el epigastrio con aceite enriquecido de semillas de girasol, poniendo por litro 50 gr. de borneol, 100 gr. de esencia de manzanilla, 20 gr. de esencia de romero y 50 gr. de esencia de salvia.

Congestión del hígado o el bazo.—Ver Digestión lenta. Frotar también las zonas de bazo, hígado y columna vertebral con aceite enriquecido (ver Calambres estomacales).

Convulsiones.—Ver Anemia.

Depresión.—Ver Anemia. Frotar también la columna vertebral con aceite enriquecido (ver Calambres estomacales).

Digestión lenta.—Tras todas las comidas, 3 gotas de esencia sobre azúcar morena.

Fiebre, intermitente, en casos nerviosos.—Ver Digestión lenta.

Gripe.—Ver digestión lenta. Frotar también la columna vertebral con aceite enriquecido.

Insomnio.—Al acostarse, 4 gotas de esencia sobre azúcar morena.

Migraña.—Cuando se produce el ataque, chupar lentamente un poco de azúcar morena en 4 gotas de esencia.

Neurología facial.—Ver problemas de dientes en los niños.

Oxiuros (gusanos).—3 gotas de esencia sobre azúcar morena entre comidas. Lavativa templada de hasta 300 ml. de agua hervida en la que se habrá echado y removido una cucharada sopera de aceite de oliva enriquecido (5 gotas de esencia de manzanilla y 5 gotas de esencia de ajo).

Problemas dentales en los niños.—Frotar los carrillos con el aceite enriquecido (ver Calambres estomacales).

Vértigo.—3 gotas de esencia sobre azúcar morena cuando se produzca el ataque.

N.B.—La esencia de *Matricaria chamomilla* o *discoidea*, también llamada manzanilla alemana, tiene las mismas indicaciones generales que la manzanilla común. Como es muy amarga, resulta muy estimulante. De ahí que se utilice entre comidas. Específicamente parece ser más bactericida. Por este motivo es muy conveniente para lavar heridas infectadas (agua hervida a la que se le haya añadido 2 gr. de esencia por litro). Agitar bien. Si es necesario, filtrar a los tres días. En particular, su efectividad se debe al azuleno que contiene. Esta solución no sólo evita la irritación de las heridas, sino que también refuerza los leucocitos.

MEJORANA

(*Origanum marjorana*)

No debe confundirse con el *Origanum vulgare* (orégano) ni con otros oréganos considerados más adelante.

Principios activos

Todas las partes de la mejorana cultivada contienen un aceite esencial que se extrae por destilación al vapor, y que incluye alcanfor, borneol, terpenos (origanol, pino, sabineno, terpinol), etc.

Propiedades

Antiespasmódico. Carminativo. Digestivo. Expecto-
rante. Hipertensor. Vasodilatador. Vulnerario. Debe uti-
lizarse con moderación para que no embote las sensacio-
nes, produciendo en los pacientes un cierto apaga-
miento.

Usos externos

Para baños vigorizantes, añadir al agua unas cuantas cucharadas soperas de la siguiente preparación en alcohol: 1.000 ml. de alcohol de 90°, 40 gr. de esencia de limón, 60 ml. de esencia de lavanda y 30 ml. de esencia de tomillo.

Usos internos

Aerofagia.—4 gotas de esencia en un poco de azúcar morena después de cada comida.

Ansiedad.—Ver Aerofagia.

Bronquitis.—3 gotas de esencia en un poco de azúcar morena, 3 veces al día. De vez en cuando, inhalar la esencia pura.

Digestión lenta.—Ver Aerofagia.

Heridas.—Lavar con agua destilada y el 2 % de esencia.

Insomnio.—3 gotas de esencia en un poco de azúcar morena, media hora antes de acostarse.

Migraña.—Ver Aerofagia. Frotar las sienes, frente y nuca con alcohol de mejorana (1.000 ml. de alcohol de 80°, 100 gr. de borneol y 60 gr. de esencia de mejorana).

Neurastenia.—Ver Aerofagia. Frotar sobre la columna vertebral con el anterior alcohol.

Presión sanguínea.—Como la mejorana es un vasodilatador arterial, tomar entre comidas 5 gotas de esencia en 1 terrón de azúcar.

MENTA

(*Mentha piperita*)

Se conocen diferentes tipos de menta, pero la *M. piperita* es la más usada. Sin embargo, no debemos olvidar la menta corsa (*Mentha requienii*), el poleo (*Mentha pulegium*) y la *Mentha spicata*.

Principios activos

Obtenida por destilación a vapor de las hojas y flores de cabeza, las esencias de la menta varían mucho según la especie y el clima. Son más activas en las regiones frías; de ahí el éxito de la variedad «Mitcham». En ellas se encuentra mentol, mentono, limoneno, menteno, felandreno, etc.

Propiedades

Antilactación. Antiinsectos. Antiséptica. Antiespasmódica. Carminativa. Emenagoga. Estimulante. Estomacal. Parasitocida. Vermífuga. No debe utilizarse in-

debidamente, pues puede irritar el estómago y perturbar el sueño por las altas dosis de mentol, especialmente en determinadas personas.

Usos externos

Asma.—Inhalaciones. (En 100 ml. de agua hervida, echar una cucharita de las de café de la siguiente combinación: 1.000 ml. de alcohol de 80°, alcohol mentolado, 60 ml. de esencia de menta fortificada, si es necesario, con 40 ml. de esencia de eucalipto.)

Boca, lavar la.—Utilizar lo siguiente: 1.000 ml. de alcohol de 90°, 40 ml. de esencia de menta, 10 ml. de esencia de anís estrellado, 10 ml. de esencia de anís, 4 ml. de esencia de clavos, 2 ml. de esencia de canela. Echar media cucharadita de las pequeñas de esa mezcla en un vaso de agua para lavar la boca y también para hacer gárgaras.

Bronquitis.—Ver Asma.

Migraña.—Inhalar esencia de menta. (Para inhalaciones, ver Asma.)

Mosquitos, repeler.—Para repeler los mosquitos, poner unas cuantas gotas de esencia en las sábanas.

Sarna.—Aplicar la siguiente crema a las partes afectadas: 1.000 gr. de aceite de almendra dulce, 250 gr. de cera blanca, 750 gr. de agua destilada y 30 gr. de esencia de menta.

Sinusitis.—Ver Migraña.

Usos internos

Aerofagia.—4 gotas de esencia de menta en un poco de azúcar morena, después de cada comida.

Alimentación envenenada.—Ver Atonía digestiva.

Asma.—Ver Asma (Usos externos). Además, 5 gotas de esencia de menta en un poco de azúcar morena, entre comidas.

Atonía digestiva.—3 gotas de esencia de menta después de cada comida.

Bronquitis crónica.—Ver Asma.

Cólico.—4 gotas de esencia en un poco de azúcar morena, 3 veces al día.

Dolencias hepáticas.—Ver Atonía digestiva. Frotar la zona del hígado con la crema antes mencionada.

Flatulencia.—Ver Atonía digestiva.

Migraña.—5 gotas de esencia en un poco de azúcar morena. Compresas de alcohol mentolado (1.000 gr. de alcohol, 5 gr. de alcanfor y 20 gr. de esencia de menta).

Oxiuros (gusanos).—5 gotas de esencia en un poco de azúcar morena fuera de las horas de comidas, especialmente al acostarse.

Pálpitos.—Ver Atonía digestiva.

Parálisis.—5 gotas de esencia en un poco de azúcar morena después de cada comida. Frotar la zona paralizada con la crema mentolada (ver Sarna, en Usos externos).

NARANJO AMARGO

(*Citrus vulgaris* o *Citrus bigardia*)

Principios activos

Obtenida por la destilación a vapor de la flor fresca, la esencia de las flores de naranjo contiene geraniol, linalol

(hasta el 30 %), nerol, indol, jasmono, antranílico, ésteres, benzoína, etc. (esencia de neroli).

Propiedades

Sedante. Hipnótico suave.

Usos internos

Diarrea crónica.—3 gotas de esencia en un poco de azúcar morena después de cada comida.

Insomnio.—3 gotas de esencia en un poco de azúcar morena o en una infusión (endulzada con azúcar o miel) de hojas de naranja o limón antes de acostarse.

Pálpitos.—3 gotas de esencia en un poco de azúcar morena, 3 veces al día.

«NIAOULI»

(*Melaleuca viridiflora*)

Principios activos

La esencia de «niaouli», llamada a veces gomenol, procede de la destilación de las hojas de la «Melaleuca». En la misma familia se encuentra la *Melaleuca cajuputi* o *Melaleuca leucodendron*, de la que se extrae la esencia de cajeputi. Los principales constituyentes del aceite de esencia de «niaouli» son el eucaliptol, terpinol, citreno, laevo-rotatorio, limoneno, dextro-rotatorio, pineno, terbenteno, ésteres acético, butírico, valerianico, etc.

Propiedades

Anticatarral. Antirreumático. Balsámico. Estimulante de los tejidos. Vermífugo.

Usos externos

Bronquitis.—Inhalar la siguiente preparación: 1.000 ml. de alcohol de 80°, 10 ml. de esencia de eucalipto, 40 ml. de esencia de lavanda y 50 ml. de esencia de «niaouli». Y frotar además el pecho con ella.

Epidemias.—Cuando haya una epidemia, ponga en un pañuelo unas cuantas gotas de la siguiente preparación: 1.000 ml. de alcohol de 90°, 10 gr. de esencia de menta, 30 gr. de esencia de eucalipto, 60 gr. de esencia de lavanda y 60 gr. de esencia de «niaouli». Inhálelo con frecuencia.

Garganta.—Haga gárgaras templadas (100 ml. de agua hervida y media cucharadita de la siguiente preparación: 1.000 ml. de alcohol de 80°, 20 ml. de esencia de eucalipto y 60 ml. de esencia de «niaouli»).

Heridas.—Ver Úlceras.

Úlceras.—Lavar con agua destilada aromática y el 2 % de esencia de «niaouli». Cepillar con aceite aromático (100 ml. de aceite de oliva, 5 ml. de esencia de limón, 15 ml. de esencia de «niaouli»). También es conveniente para quemaduras.

Usos internos

Bronquitis.—Ver Usos externos. Chupar lentamente un poco de azúcar morena impregnada con 3 gotas de esencia.

Enteritis.—3 gotas de esencia en un poco de azúcar morena después de cada comida. Frotar el abdomen con la preparación de alcohol recomendada para epidemias (Usos externos).

Infección puerperal.—Ver Enteritis.

Infección urinaria.—Ver Enteritis.

NUEZ MOSCADA

(*Myristica fragrans*)

Principios activos

Obtenido por destilación al vapor de la fruta de la *Myristica*, el aceite de esencia contiene *d*-canfeno, dipenteno, *d*-pineno, borneol, geraniol, linalol, eugenol, safrol, miristicina, etc.

Propiedades

Carminativo. Disuelve los cálculos biliares. Digestivo. Estimulante. Evitar las grandes dosis, que producen trastornos nerviosos y mentales.

Uso externo

Reumatismo.—Frotar con aceite aromatizado (aceite de oliva con un 10 % de esencia).

Usos internos

Astenia.—2 gotas de esencia en un poco de azúcar morena después de cada comida.

Diarrea.—Ver Astenia. Además, frotar el abdomen con el aceite aromatizado (ver Reumatismo en uso externo).

Digestión lenta.—Ver Astenia.

Flatulencia.—Ver Astenia.

olor de estomago

Gastralgia.—Ver Astenia. Frotar el epigastrio con el aceite aromatizado antes mencionado.

Formación de cálculos

Litiasis biliar.—2 gotas de esencia en un poco de azúcar morena después de cada comida. Frotar la zona del hígado con el aceite aromatizado antes mencionado.

ORÉGANO

(*Origanum vulgare*, *Origanum floribundum* y *Origanum glandulosum*)

Principios activos

El aceite de esencia de origen contiene timol (hasta un 16 %), carvacrol, origaneno, etc.

Propiedades

Laxante. Antiespasmódico. Carminativo. Antiséptico. Béquico. Expectorante, Diaforético. Emenagogo. Parasitocida. Estomacal. Tónico.

Usos externos

Celulitis.—Frotar con crema de orégano: 1.000 gr. de aceite de almendra dulce, 250 gr. de cera blanca, 750 ml. de agua destilada (o de rosas), 50 gr. de tintura de benjuí y 20 gr. de esencia de orégano.

Pediculosis.—Frotar con la siguiente preparación: 1.000 ml. de aceite de oliva y 50 gr. de esencia de orégano). 20 gr. de esencia de geranio y 50 gr. de esencia de orégano.

Reumatismo.—Frotar con la siguiente preparación: 1.000 ml. de alcohol de 80°, 20 gr. de esencia de romero,

50 gr. de esencia de orégano (o aceite de orégano), 1.000 ml. de aceite de oliva y 50 gr. de esencia de orégano.

Usos internos

Aerofagia.—3 gotas de esencia en un poco de azúcar morena después de cada comida.

Apetito, pérdida del.—3 ó 4 gotas de esencia en un poco de azúcar morena, media hora antes de cada comida.

Asma.—Ver Aerofagia.

Bronquitis.—Ver Aerofagia.

Digestión lenta.—Ver Aerofagia.

Períodos escasos.—4 gotas de esencia en un poco de azúcar morena, entre comidas.

Reumatismo.—Ver Aerofagia. Además dar frotaciones (ver Reumatismo, en Usos externos).

Tos.—4 gotas de esencia en un poco de azúcar morena cuando se produzca el ataque de tos.

PAZOTE *

(*Chenopodium anthelminticum*)

Principios activos

El aceite esencial, que se obtiene por destilación al vapor de las flores y semillas, contiene hasta un 80 % de

* El «pazote» propiamente dicho es el *Chenopodium ambrosioides*, y el *Ch. anthelminticum* es una variedad de esta planta que crece silvestre en América del Norte. (N. del T.)

ascaridol, quenopodino, cimen, carvona, alcanfor puro, cineol, safrol, silvestreno, ácidos grasos volátiles, etc.

Propiedades

Vermífuga. Este aceite, que es de tonicidad variable, ha de utilizarse con cuidado. No es recomendable para los artríticos, embarazadas, ni para los pacientes del corazón, riñones o tuberculosis.

Usos internos

Algunos utilizan este aceite con mucha precaución para disminuir la tensión alta tras haber puesto al paciente una dieta alta en glúcidos y baja en lípidos. Sobre todo no debe tomarse con el estómago vacío.

Uso externo

Parásitos intestinales.—Compresas húmedas y calientes sobre el abdomen, hechas con infusión de hojas. (150 gr. por litro. Dejar hervir durante 10 minutos.)

N.B.—La *Chenopodium ambrosioides*, también conocida como planta de té mexicana, que pertenece al género compuesto de las Ambrosía, se toma como infusión estomacal. El «zurrón» (*Chenopodium bonus henricus*) se toma igual que las espinacas.

PINO ALBAR

(*Pinus sylvestris*)

Principios activos

Son muy conocidos el aceite de los capullos (erróneamente llamados capullos de pino), el aceite de la resina

(o turpentina) y el aceite de las agujas de pino. Todos son ricos en compuestos aromáticos. Más adelante examinaremos la trementina, y sólo consideraremos aquí el aceite de las agujas. Contiene acetato de bornil, cadineno, pumilono, pineno, silvestreno, careno, limoneno, etc.

Propiedades

Antiséptico del tracto respiratorio. Antiséptico del hígado. Antiséptico urinario. Revitalizador. Antirreumático.

Usos externos

Bronquitis.—Inhalaciones. (Echar en 100 ml. de agua hervida una cucharadita de la siguiente proporción: 1.000 ml. de alcohol de 90°, 15 gr. de aceite de aguja de pino; o mejor, 1.000 ml. de alcohol de 90°, 25 gr. de esencia de eucalipto, 10 gr. de esencia de tomillo, 5 gr. de esencia de lavanda y 15 gr. de aceite de aguja de pino.) Frotar la caja torácica con aceite de oliva, más un 5 % de aceite de aguja de pino.

Usos internos

Asma.—5 ó 6 gotas de aceite de esencia en un poco de azúcar morena después de cada comida.

Bronquitis.—Ver Asma; ver también Bronquitis, en Usos externos.

Cistitis.—Ver Asma.

Cólico.—Ver Asma. Frotar el abdomen con la crema indicada para el reumatismo.

Gripe.—Ver Bronquitis.

Litiasis biliar.—4 gotas de aceite de esencia en un poco de azúcar morena después de cada comida.

Pneumonía.—Ver Bronquitis.

Prostatitis.—6 gotas de aceite de esencia en un poco de azúcar morena después de cada comida.

Raquitismo.—Ver Prostatitis. Frotar sobre la columna vertebral con la preparación de alcohol recomendada para Bronquitis, en Usos externos.

Retortijones estomacales.—Cuando se produzca el dolor, tomar 5 gotas de aceite de esencia en un poco de azúcar morena. Puede repetirse 4 veces al día.

N.B.—Durante un periodo de epidemia, poner junto a la cama un platito con resina conífera cortada en trozos pequeños, 10 % de esencia de trementina y 5 % de la preparación de alcohol recomendada para Bronquitis en Usos externos.

ROMERO

(*Rosmarinus officinalis*)

Principios activos

El aceite contiene borneoles (hasta el 15 %), canfeno, alcanfores, cineol, lineol, pineno, resinas, un principio amargo, saponina, etc.

Propiedades

Antidiarreico. Antifermentable. Antirreumático. Antineurálgico. Cardiotónico. Carminativo. Béquico. Diurético. Sudorífico. Colagogo. Hipertensor. Parasitocida.

El potentísimo aceite de romero debe tomarse con moderación. Con cualquier exceso se corre el riesgo de producir ataques epiléptiformes y envenenamientos.

Usos externos

Heridas.—Ver Quemaduras.

Pediculosis.—Untar las partes afectadas con 100 ml. de aceite de oliva, 5 ml. de esencia de canela y 10 ml. de esencia de romero.

Quemaduras.—Lavar con agua hervida y 2 % de esencia. Pintar con aceite de oliva perfumado (1.000 ml. de aceite de oliva y 60 gr. de esencia de romero).

Reumatismo.—Compresas calientes humedecidas en agua hervida con 2 % de esencia. Para el dolor, frotar con alcohol de 90° y 6 % de esencia o, mejor aún, con aceite de oliva perfumado (ver Pediculosis). Baños matinales aromatizados: echar en el baño 1 ó 2 cucharadas soperas de preparación de alcohol (alcohol de 80° con 6 % de esencia).

Sarna.—Ver Pediculosis.

Usos internos

Asma.—3 gotas de esencia en un poco de azúcar morena después de las comidas.

Bronquitis crónica.—Asma. Frotar sobre la columna vertebral con aceite de oliva perfumado (ver Quemaduras, en Usos externos).

Cirrosis.—Ver Colecistitis.

Clorosis.—4 gotas de esencia en un poco de azúcar morena después de cada comida. Frotar la zona del hígado.

do con aceite de oliva perfumado (ver Quemaduras, en Usos externos).

Colecistitis.—4 gotas de esencia en un poco de azúcar morena después de cada comida. Frotar la zona del hígado con aceite de oliva perfumado (ver Quemaduras, en Usos externos).

Cólico.—5 gotas de esencia en un poco de azúcar morena antes de las comidas. Frotar el abdomen con alcohol de 60° y 3 % de esencia de romero.

Debilidad general.—4 gotas de esencia en un poco de azúcar morena antes de cada comida. Frotar sobre la columna vertebral con alcohol de 60° y 3 % de esencia de romero, o, mejor aún, con la siguiente crema: 1.000 ml. de aceite de almendra dulce, 250 gr. de cera blanca, 750 gr. de agua destilada y 25 gr. de esencia de romero.

Diarrea.—Ver Cólico.

Digestión lenta.—Ver Cólico.

*Dismenorrea.**—Ver Leucorrea.

Dolencias hepáticas.—Ver Colecistitis.

Flatulencias.—4 ó 5 gotas de esencia en un poco de azúcar morena después de las comidas.

Hipercolesterolemia.—Ver Flatulencia.

Leucorrea.—Ver Flatulencia.

Linfatismo.—Ver Debilidad general.

Litiasis biliar.—Ver Colecistitis.

Migraña.—Ver Flatulencia.

Períodos de vértigo.—Ver Períodos de desfallecimiento.

Problemas cardiacos (de origen nervioso).—Ver Flatulencia.

Reumatismo.—5 gotas de esencia en un poco de azúcar morena antes de cada comida. Además, frotar. (Ver Reumatismo, en Usos externos.)

ROSA FRANCESA

(*Rosa gallica*)

Principios activos

El aceite de la rosa roja o de Provenza es muy caro, por lo que no suele usarse mucho en aromaterapia. Con frecuencia se le sustituye por agua de rosas, que es mucho más barata.

Usos externos

Endurecimiento de la piel.—Lavar con vinagre de rosas bien diluido en agua; o mejor, con vinagre y 0,5 % de esencia de rosa, diluida de nuevo como convenga.

Garganta inflamada y ulcerada.—Gárgaras astringentes con una infusión de 40 % de pétalos. Comer miel de rosa. (Haga una infusión al día de 80 a 100 gr. de pétalos en 100 gr. de agua hervida. Colar. Añadir 100 gr. de miel. Poner a fuego lento hasta que la consistencia sea la de un jarabe espeso.) También se pueden hacer gárgaras con vinagre de rosas obtenido de la maceración durante 10 días de 100 gr. de pétalos secos y bien troceados en un buen vinagre de vino (gárgaras templadas con dos cucharaditas por vaso de agua).

Usos internos

Diarrea.—Infusión de pétalos (60 gr. por litro), entre comidas.

SALVIA

(*Salvia officinalis*)

Hay otras salvias además de la anterior: la salvia de los prados (*Salvia pratensis*), la salvia verticilada (*Salvia verticillata*) y el amaro (*Salvia sclarea*). Todas producen aceites de esencias de composición muy semejante. Sin embargo, algunas pueden ser más o menos tóxicas para ciertas personas, incluso en dosis moderadas. Por tanto, para estar más seguros, es mejor utilizar aceite de amaro, que no es tóxico.

Principios activos

La esencia de la hierba contiene tuyoña (hasta un 45 %), borneol, alcanfor de salvia (salviol), cineol, salveno, salvono, etc. La esencia de amaro es rica en esclareol.

Propiedades

Antiséptica. Antiespasmódica. Antisudorífica. Laxante. Astringente. Formadora de cicatrices. Depurativa. Diurética. Emenagógica. Estabiliza el sistema vagosimpático. Hipertensora. Estimulante. Estomacal. Tónica.

Usos externos

Aftas.—Enjuagar la boca con agua destilada y 2 % de esencia de la hierba.

Alopecia.—Frotar con alcohol de 40° y 3 % de esencia de la hierba.

Asma.—Gárgaras (en 100 ml. de agua hervida, echar media cucharadita de alcohol de 80° con el 6 % de esencia de la hierba).

Eccema.—Lavar con agua destilada y 2 % de esencia; luego colorear con aceite de oliva y 10 % de esencia.

Garganta ulcerada.—Ver Asma.

Heridas.—Limpiar con agua hervida y 2 % de esencia. Aplicar la crema como para las úlceras.

Laringitis.—Gárgaras templadas con agua destilada y 2 % de esencia.

Mordeduras y picaduras de insectos.—1 gota de esencia aplicada a la picadura.

Úlceras.—Compresas con agua hervida y 2 % de esencia. Aplicar la siguiente crema: 1.000 ml. de aceite de oliva o cacahuete, 250 gr. de cera blanca, 750 ml. de agua destilada, 25 gr. de esencia de salvia.

Usos internos (utilice amaro)

Adenitis.—2 gotas de esencia en un poco de azúcar morena, después de las comidas.

Apoplejía.—Ver Adenitis.

Asma.—Ver Asma, en Usos externos. Además, 3 gotas de esencia de amaro en un poco de azúcar morena después de cada comida.

Bronquitis crónica.—Ver Asma.

Convalecencia.—Ver Fatiga, mental y física.

Diarrea.—Ver Adenitis.

Digestión lenta.—Ver Diuresis inadecuada.

Diuresis inadecuada.—3 gotas de esencia de amaro en un poco de azúcar morena después de cada comida.

Fatiga, mental y física.—3 gotas de esencia de salvia en un poco de azúcar, media hora antes de las comidas.

Fiebre intermitente.—Ver Diuresis inadecuada.

Hipotensión.—Ver Diuresis inadecuada.

Linfatismo.—Ver Fatiga, mental y física.

Menopausia.—Ver Diuresis inadecuada.

Neurastenia.—Ver Diuresis inadecuada.

Períodos escasos.—Ver Diuresis inadecuada.

Secreción de leche (para detener).—Ver Diuresis inadecuada. La salvia seca la secreción.

Sudores nocturnos y manos sudorosas.—Ver Diuresis inadecuada.

Vértigo.—Cuando se produzca el ataque, chupe lentamente un poco de azúcar morena humedecida con 3 gotas de esencia de amaro. Repítalo 3 veces a lo largo del día.

SÁNDALO

(*Santalum album* y *Santalum spicatum*)

Principios activos

Con la destilación al vapor, el sándalo produce un aceite esencial rico en diversos alcoholes terpénicos, in-

cluyendo fusanoles y santalol, en varios alcoholes santálicos y teresantálicos, y en hidrocarburos.

Propiedades

Astringente. Antiséptico pulmonario. Antiséptico urinario. Tónico.

Usos externos

Sándalo en polvo impregnado con aceite de sándalo da al quemarse un olor agradable y vapores antisépticos (procedimiento que antes se utilizaba en las ceremonias religiosas). En las habitaciones de los enfermos, poner un platito al lado de la cama con algo de algodón en rama humedecido en esencia de sándalo.

SASAFRÁS

(*Sassafras officinale*)

Principios activos

La esencia se obtiene de las raíces y cortezas del sassafrás por destilación al vapor. Principalmente contiene safril (hasta el 80 %), alcanfor, eugenol, felandreno y pineno.

Propiedades

Carminativo. Diaforético. Diurético. Estimulante. Sudorífico.

Usos externos

Mordeduras y picaduras de insectos.—Aplicar una gota de esencia a la picadura.

Reumatismo.—Frotar con alcohol de 90° y 6 % de esencia de safrás o con aceite de oliva templado y 10 % de esencia.

Usos internos

Dermatitis.—Lavar con agua hervida y 2 % de esencia. Untar con el siguiente compuesto: 1.000 ml. de aceite de almendra dulce, 250 gr. de cera blanca, 750 ml. de agua destilada y 25 gr. de esencia de safrás.

Fatiga mental y física.—2 gotas de esencia en un poco de azúcar morena antes de cada comida.

Gota.—1 gota de esencia en un poco de azúcar morena después de cada comida. Además, frotar (ver Reumatismo, en Usos externos).

Menstruación, problemas de.—2 gotas de esencia en un poco de azúcar morena después de cada comida.

Reumatismo.—Ver Gota.

SERPOL

(*Thymus serpyllum*)

Principios activos

El aceite esencial de serpol contiene timol, cimol y carvacrol. Es muy similar al tomillo.

Propiedades

Muy parecidas a las del tomillo. Antiespasmódico. Desinfectante. Expectorante. Estimulante digestivo. Tónico.

Usos

Muy similares a los del tomillo. Las dos esencias suelen ir juntas en las prescripciones, en la proporción de dos partes de esencia de tomillo por una de esencia de serpol.

TILO

(*Tilia cordata* [tilo de hoja pequeña] y
Tilia platyphyllos [tilo de hoja ancha])

Principios activos

Las flores de las dos variedades de tilo contienen idénticos aceites de esencias, a los que el farnesol da una agradable fragancia.

Propiedades comunes

Antiespasmódico. Béquico. Diaforético. Emoliente.

Usos internos

Dolencias hepáticas.—3 gotas de esencia en un poco de azúcar morena durante el ataque.

Espasmos digestivos.—Chupar lentamente un poco de azúcar morena humedecida con 3 gotas de esencia.

Pulmones (bronquitis, pleuresia).—4 gotas de esencia en un poco de azúcar morena después de cada comida.

Retortijones estomacales.—Ver Dolencias hepáticas.

TOMILLO

Thymus vulgaris)

Principios activos

La esencia extraída de las flores por destilación contiene timol, carvacrol, cimeno, pineno, borneol, linalol.

Propiedades

Aperitivo. Antiséptico intestinal, pulmonar y renal. Antiespasmódico. Balsámico. Carminativo. Diurético. Emenagogo. Expectorante. Flatulento. Hipertensor. Estimulante de leucocitos. Estomacal. Sudorífico. Tónico.

Usos externos

Fatiga.—Baño. Poner en un baño 300 gr. de bicarbonato de soda impregnado con la siguiente mezcla oleaginoso: 3 gr. de esencia de tomillo, 2 gr. de esencia de lavanda y 1 gr. de esencia de romero.

Piel.—Ver Fatiga. Lavar con agua hervida y 2 % de esencia de tomillo. Untar con el siguiente compuesto: 1.000 ml. de aceite de oliva, 250 gr. de cera blanca, 750 ml. de agua destilada, 10 gr. de esencia de limón y 20 gr. de esencia de tomillo.

Reumatismo.—Frotar con alcohol de 80° y 6 % de esencia de tomillo. Frotar con aceite de oliva, 10 % de esencia de tomillo y 5 % de esencia de limón.

Vaginitis.—Ducha de agua hervida con 2 % de esencia de tomillo.

Usos internos

Anemia.—3 gotas de esencia en un poco de azúcar morena, media hora antes de cada comida.

Clorosis.—Ver Anemia.

Tos.—Ver Garganta ulcerada.

Digestión lenta.—Ver Asma.

Fatiga mental y física.—Ver Anemia. Frotar la columna vertebral con alcohol de 80° y 6 % de esencia con aceite de oliva y 10 % de esencia.

Fiebre.—Ver Flatulencia.

Flatulencia.—3 gotas de esencia en un poco de azúcar morena después de cada comida.

Hipotensión.—Ver Flatulencia.

Gripe.—Ver Anemia.

Leucorrea.—Ver Anemia. Duchas templadas de agua hervida con 2 % de esencia de tomillo.

Períodos escasos.—Ver Leucorrea.

Garganta ulcerada.—Ver Anemia. Además, hacer gárgaras con agua hervida templada, con el 2 % de esencia.

Gusanos.—Ver Flatulencia. Lavativa (300 ml. de agua hervida en la que se haya echado una cucharadita de aceite de oliva con el 5 % de esencia de tomillo).

N.B.—En aromaterapia evitamos sustituir por timol la esencia de tomillo, pues para algunas personas el primero puede ser tóxico.

TORONJIL

(*Melissa officinalis*)

Principios activos

El aceite de esencia contiene linalol, geraniol, citronellal, citral, aldehidos, etc.

Propiedades

Antiespasmódico. Carminativo. Diaforético. Sedante. Estomacal.

Usos internos

Aerofagia.—3 gotas de esencia de toronjil en un poco de azúcar morena después de cada comida.

Cólico.—Ver Aerofagia.

Espasmos gástricos.—Ver Aerofagia. Una tisana de flores de cabeza de toronjil, clavos (2 por taza) y un poco de canela alivia los dolores estomacales.

Flatulencia.—Ver Aerofagia.

Retortijones estomacales.—Ver Aerofagia.

TREMENTINA

Las esencias de trementina son aceites esenciales extraídos por destilación de las resinas de coníferas y anacardiáceas (predominantemente terebenteno).

Principios activos

Terpenos, terebenteno.

Propiedades

Antiespasmódica. Antirreumática. Disuelve los cálculos biliares. Antiséptico pulmonar y genitourinario. Hemostática. Contrairritante. Parasitocida.

Uso externo

Garganta.—Inhalaciones. Echar una cucharita de café de la siguiente mezcla en 100 ml. de agua hervida: 1.000 ml. de alcohol, 60 gr. de esencia de eucalipto y 60 gr. de esencia de pino.

Usos internos

Bronquitis.—2 cápsulas de esencia, cada una de 0,25 gr., 2 veces al día.

Colitis.—3 cápsulas entre comidas (total diario: 6).

Epilepsia.—Ver Colitis.

Estreñimiento.—Unas 10 cápsulas de esencias, repartidas durante todo el día.

Fiebre puerperal.—4 cápsulas entre comidas (total diario: 8).

Flatulencia.—Ver Colitis.

Gusanos intestinales.—Ver Hemoptisis.

Hemoptisis.—Ver Fiebre puerperal (si es necesario, incrementar la dosis hasta 12 cápsulas de esencia a lo largo del día).

Hidropesía.—Ver Colitis.

Leucorrea.—Ver Colitis.

Migraña.—Todo lo más, 6 cápsulas de esencia a lo largo del día.

Tos ferina.—Ver Bronquitis. Reducir a la mitad para niños entre cinco y diez años.

Tuberculosis.—Ver Fiebres puerperales.

VALERIANA

(*Valeriana officinalis*)

Principios activos

Extraídos de las raíces del rizoma, el aceite contiene ésteres volátiles, isovalerianato de bornil, butirato, y también alcaloides (chatinina y valerenol).

Propiedades

* | Sedante. Digestivo.

Usos internos

Histeria.—3 gotas de esencia en un poco de azúcar morena, entre comidas.

Migraña.—Ver Histeria.

Neurastenia.—Ver Histeria.

Trastornos digestivos.—4 gotas de esencia en un poco de azúcar morena después de cada comida. Algunas personas prefieren 2 gotas de esencia de valeriana y 2 gotas de esencia de limón.

Trastornos nerviosos.—Ver Trastornos digestivos.

VERBENA DE OLOR

(*Andropogon citratus*)

Principios activos

Obtenida por destilación, la esencia contiene sobre todo citrol.

Propiedades

Antiséptica. Galactógena. Digestiva. Parasitocida.

Uso externo

Pediculosis.—Ungüento: 1.000 ml. de aceite de oliva, 250 gr. de cera blanca, 750 gr. de agua destilada, 10 gr. de esencia de tomillo y 20 gr. de esencia de verbena.

Usos internos

Digestión difícil.—5 gotas de esencia en un poco de azúcar morena después de cada comida.

Enteritis.—Ver Digestión difícil.

Leche, insuficiencia de.—Ver Digestión difícil.

«YLANG-YLANG»

(*Anona odorantissima* y *Cananga odorata*)

Principios activos

Obtenida por destilación al vapor de las flores ylang-ylang filipinas o de Reunión, la esencia contiene eugenol,

gerianol, linalol, safrol, pineno, terpeno, cadineno, benzoato de bencil, y ácidos más o menos esterificados: acético, benzoico, fórmico, salicílico, valeriánico e ylangol (alcohol terpénico), etc.

Propiedades

Antiséptica. Sedante. Hipotensora. Regula el ritmo cardíaco y respiratorio.

Usos internos

Frigidez.—5 gotas de esencia en un poco de azúcar morena después de cada comida.

Hipertensión.—3 gotas de esencia en un poco de azúcar morena después de las comidas.

Infección intestinal.—Ver Frigidez.

Problema pulmonar.—Ver Hipertensión.

Taquicardia.—Ver Hipertensión.

ZANAHORIA

(*Daucus carota*)

Principios activos

La esencia de la zanahoria silvestre es rica en carotenos.

Propiedades

Es carminativa y diurética. Resulta efectiva en la hidropesía, retención de orina y trastornos digestivos.

Usos internos

Digestión, dificultades de la.—3 gotas de esencia sobre azúcar morena tras todas las comidas.

Flatulencia.—Ver Digestión.

Hidropesía.—3 gotas entre las comidas (por la mañana y a media tarde).

Retención de orina.—Ver Digestión. Suplementar frotando el abdomen inferior con aceite de oliva caliente enriquecido con esencia de zanahoria (10 %).

IV. AGUAS AROMÁTICAS

No hay soluciones de alcohol diluidas, como las de *eau-de-Cologne*, sino que se trata de agua destilada esencialmente pura a la que se añade una o más de las anteriores esencias.

Hablando en términos generales, se añaden 2 gr. de aceite esencial por litro (20° de solubilidad media). Agitar bien y tener a menudo dos días en una botella de cristal; luego colar y mantener en un lugar frío. De este modo obtenemos agua de anís, albahaca, borneol, manzanilla, alcaravea, centauro menor, canela, cidra, culantro, ciprés, eucalipto, hinojo, ajo, genciana, geranio, pazote, hisopo, enebro, laurel, lavanda, limón, majorana, toronjil, «niaouli», nuez moscada, cebolla, naranjo amargo, orégano, menta, romero, salvia, abrotano hembra, sasafrás, ajedrea, mandarina, estragón, cúrcuma, verbena, «ylang-ylang».

Por término medio, una copa de licor (30 ml.) de agua aromática corresponde a 3 gotas de esencia concentrada; y sobre esta base, 3 gotas de esencia en azúcar pueden reemplazarse por agua aromática, que a su vez puede ser endulzada. El agua aromática es también una alternativa útil a las preparaciones alcohólicas, sobre todo por lo que respecta a los niños.

El agua aromatizada puede mantenerse durante mucho tiempo en una botella de cristal cerrada, lejos de la luz, y

a una temperatura de 10-15° C. En algunos casos, el agua destilada puede reemplazarse por agua ligeramente mineralizada, tipo «Evian».

INFUSIONES Y TISANAS

Del mismo modo, las infusiones y tisanas prescritas por los fitoterapeutas pueden enriquecerse, después de endulzarlas y antes de beberlas, con una gota de esencia de la planta correspondiente. De este modo se mejora la potencia de la bebida y el aceite es armonizado y algo desartificializado.

Cuando se necesita un tratamiento aromaterapéutico exacto, la taza puede llevar 2 ó 3 gotas de esencia. Lo importante es agitar bien el líquido antes de beberlo.

PROPORCIONES AROMATERAPÉUTICAS

Si tomamos como base media 2 gramos de aceite esencial disueltos en 1 litro de agua pura, ello nos da unas 100 gotas de esencia. De ahí las siguientes correspondencias:

Gotas	Agua
100 (2 gr.)	para 1.000 ml.
10	para 100 ml.
7	para 70 ml. (un vaso pequeño)
3	para 30 ml. (una copa de licor)
1	para 10 ml. (una cuchara de postre)

PODER MICROBICIDA DE CIERTAS ESENCIAS

Cuando se disuelven en agua pura, muchos de los aceites esenciales tienen un gran poder bactericida en dosis entre 0,2 y 2 %. Por ejemplo, una concentración de 0,18 % de esencia de clavos mata los bacilos tuberculares en pocos minutos. Esta acción se produce sin dañar los tejidos y sin envenenar el organismo, riesgo que se corre con muchas preparaciones farmacéuticas y muchos antibióticos.

Si se introduce en el cuerpo humano por la piel (preparaciones alcohólicas, aceites aromatizados, crema fría, ungüentos), por la boca o por la nariz (inhalaciones, perfumes), los aceites esenciales se esparcen por todo el organismo antes de ser expelidos parcialmente al menos por los pulmones, sudor u orina. Se trata de una cuestión de embalsamamiento de tejidos que es completa y carece de peligros en las dosis utilizadas.

ELECTUARIOS

Las esencias se transmiten no sólo por agua (saturación en dosis débiles), por azúcar morena, miel, alcohol, aceites vegetales, grasas animales y vegetales, crema fría, bicarbonato de sodio, sino también por electuarios. Entre éstos, el de enebro es muy ventajoso.

Convertir en polvo fino las bayas secas de enebro. Incorporar miel en igual proporción. Dejar cocer suavemente, agitando. Dejar enfriar lentamente, sin dejar de agitar, e incorporar el aceite esencial gota a gota. En el caso de la esencia de limón o canela, el número de gotas

corresponde a una por cucharita de electuario. Cuando se ha completado el enfriado, la masa se mantiene bien. Tomar una cucharadita de vez en cuando hasta un total diario de 10 cucharitas. Es muy efectivo en los casos de anemia, dolores estomacales, palpitos y pérdida del apetito.

VINOS ESPECIADOS

En el pasado, cuando por regla general no existían las extracciones de aceites esenciales, y en el presente para las personas que no pueden disponer de ellos, los vinos aromatizados eran y siguen siendo una buena aromaterapéutica. Por ejemplo, tener en infusión durante una semana, en 1 litro de vino de buena calidad, con la adición de 300 gr. de azúcar morena, 20 gr. de canela, 1 gr. de clavo, 4 gr. de jengibre, 5 gr. de nuez moscada y 2 gr. de cardamomo. Colar. Tomar una copita de licor (30 ml.) un cuarto de hora antes de cada comida. Este aperitivo estimula el estómago y el corazón y purifica el canal alimentario. No abusar de él.

VINAGRES

Se utilizan a veces como vehículos para las esencias los vinagres de vino o sidra.

Vinagre antiséptico (muy utilizado para las dolencias de la piel).—70 gr. de vinagre blanco, 10 gr. de ácido acético sólido, 3 gr. de esencia de clavos, 10 gr. de esencia de limón, 8 gr. de esencia de lavanda y 3 gr. de esencia de alhucema.

Vinaigre des quatre valeurs [«Vinagre de los cuatro ladrones»] (prevención de las enfermedades infecciosas).—Disolver 16 gr. de borneol en 125 gr. de ácido acético cristalizado. Además, poner a macerar la siguiente combinación, durante una semana, en 4 litros de vinagre blanco muy fuerte: 8 gr. de dientes de ajo, 8 gr. de nuez moscada, 8 clavos, 8 gr. de corteza de canela, 48 gr. de cabezas de salvia, 48 gr. de cabezas de ruda, 48 gr. de romero, 48 gr. de menta, 64 gr. de lavanda, 96 gr. de artemisa. Comprimir y colar. Mezclar los dos líquidos. Colar de nuevo.

Vinaigre d'Hébé (para las pecas).—6.600 gr. de vinagre destilado, 850 gr. de alcohol destilado, 800 gr. de agua destilada, 60 gr. de esencia de limón, 60 gr. de esencia de cidra, 250 gr. de esencia de lavanda. Exponer a la luz del sol durante tres días. Colar.

Vinagre blanco puro (unas cuantas gotas al lavarse tonifica la piel).—Alcohol de 80°, vinagre blanco, tintura de benjuí (en partes iguales). Dejar reposar durante 3 días. Filtrar. Perfuma el agua de lavar y la hace lechosa.

Vinagre aromático (para inhalar en caso de indisposición, desvanecimiento o vértigo).—1.000 gr. de ácido acético sólido, 250 gr. de alcanfor de Borneo, 4 gr. de esencia de canela, 3 gr. de esencia de lavanda, 10 gr. de esencia de clavo. Dejar reposar durante 3 días. Colar.

V. LAS ENFERMEDADES Y LOS TRATAMIENTOS AROMÁTICOS

Para cada enfermedad, los nombres de las plantas utilizadas en fitoterapia se escriben en minúsculas, simplemente a modo de información y comparación; los nombres de los aceites esenciales se escriben en mayúsculas, e irán con mayúsculas en cursiva cuando la planta se emplea en fitoterapia y su esencia en aromaterapia.

Abscesos, calientes.—*CEBOLLA*, aspérula dulce, borraja.

Abscesos, fríos.—*AJO*, «plantain» [variedad de plátano].

Abdominal, distensión.—*AJO*, angélica, *ANÍS*, artemisa, MANZANILLA, CANELA, zanahoria, ALCARAVEA, CULANTRO, ESTRAGÓN, *HINOJO*, JENJIBRE, CLAVO, HISOPO, LAVANDA, MEJORANA, toronjil, MENTA, NUEZ MOSCADA, CEBOLLA, PINO, ROMERO, ajedrea.

Acedía (acidez).—*LIMÓN*, consuelda, lúpulo, lino, meliloto, melisa, *MENTA*, «mirto del pantano», valeriana, «masterwort».

Ácido úrico (exceso).—*LIMÓN*, *ENEBRO*.

Acné.—Bardana, CAYEPUTI, ENEBRO, LAVANDA, trinitaria silvestre. *Calendula*

Acné rosáceo.—LAVANDA.

Adenitis.—*AJO*, CEBOLLA, PINO, ROMERO, SALVIA.

Adiposo, tejido.—*LIMÓN*, CEBOLLA, reina de los prados, sauce, saúco.

Aerofagia.—*ANÍS*, ALCARAVEA, *LIMÓN*, CULANTRO.

- ESTRAGÓN, hinojo, MEJORANA, MENTA, ORÉGANOS, verónica.
- Afonía.*—CIPRÉS.
- Aftas.*—Sanícula, MANZANILLA, LIMÓN, roble, cariofilada, GERANIO, arándano, nuez, ortiga, potentilla, ROMERO, zarza, SALVIA, TOMILLO, violeta.
- Agrietamientos y heladuras.*—MANZANILLA, LIMÓN, CEBOLLA, tanaceto, aliaría.
- Albuminuria.*—ENEBRO, CEBOLLA.
- Aliento, mal.*—MENTA, *Yerbabuena, Romero, IRIS*
- Alopecia* (masaje).—Árnica, bardana, abedul, LAVANDA, ortiga, reina de los prados, saponaria, SALVIA, caléndula, tormentila, TOMILLO.
- Amenorrea.*—Milenrama, artemisa, helenio, MANZANILLA, MENTA, trébol acuático, ORÉGANOS, perejil, SALVIA, caléndula, TOMILLO, CLAVO.
- Ampollas.*—Malvavisco, LAVANDA.
- Anal, fistula.*—LIMÓN, LAVANDA, «NIAOULI».
- Anasarca.*—Ver Hidropesía.
- Anemia.*—AJO, ARTEMISA, helenio, MANZANILLA, zanahoria, centaura, berza, LIMÓN, coclearia, berros, fresa, GENCIANA, trébol acuático, ortiga, perejil, rábano picante, TOMILLO.
- Angina pectoris.*—Espino alvar, ANÍS.
- Anorexia.*—Ver Apetito, pérdida del.
- Anosmia.*—Ver Olor, pérdida del sentido del.
- Ansiedad.*—Espino albar, LAVANDA, MEJORANA, toronjil, ajedrea, VALERIANA.
- Ansiedad, ataques de.*—Espino albar, ALBAHACA, escaramujo.
- Antisépticos.*—AJO, BORNEOL, CANELA, EUCALIPTO, ENEBRO, CLAVO, LAVANDA, «NIAOULI», PINO, ROMERO, TOMILLO, «YLANG-YLANG».
- Apetito, pérdida del.*—Angélica, ANÍS, BERGAMOTA, MANZANILLA, ALCARAVEA, centaura común, centaura, achicoria, LIMÓN, CULANTRO, ESTRAGÓN, hinojo, ENEBRO, jenjibre, HISOPO, marrubio, toronjil, NUEZ MOSCADA, ORÉGANOS, diente de león, SALVIA.

- Apoplejía.*—Mostaza, rábano picante, LAVANDA.
- Arrugas faciales.*—LIMÓN.
- Arteriosclerosis.*—AJO, espino albar, LIMÓN, celidonia mayor, ENEBRO, CEBOLLA, trinitaria silvestre, cola de caballo, ruda, girasol.
- Artritis.*—AJO, alcachofa, gatuna, centaura común, centaura, grama del norte, fresno, ENEBRO, CEBOLLA, cola de caballo, reina de los prados, éster, saúco.
- Ascitis.*—LIMÓN, berza, CEBOLLA, reina de los prados.
- Asma.*—Apio silvestre, AJO, ANÍS, gordolobo, brionia, CAYEPUTI, LIMÓN, amapola, rosolí, EUCALIPTO, HISOPO, LAVANDA, hiedra de tierra, lobelia, marrubio, TORONJIL, MENTA, hierba de San Juan, CEBOLLA, ORÉGANOS, ROMERO, AJEDREA, SALVIA, serpol, tusilago, valeriana, aliaría.
- Ataque biliar.*—LAVANDA, MENTA, VERBENA.
- Atonía gástrica.*—Agrimonia, AJO, ARTEMISA, hierba de San Benito, carlina, ALCARAVEA, centaura común, achicoria, hinojo, genciana, toronjil, MENTA, SALVIA, TOMILLO, eneldo.
- Azotaemia* (exceso de urea en la sangre).—ENEBRO, CEBOLLA.
- Bazo, congestión del.*—MANZANILLA, borraja, ENEBRO, LAVANDA.
- Blefaritis.*—Aspérula dulce, MANZANILLA, LIMÓN, celidonia mayor, perejil.
- Bocio exoftálmico.*—AJO, CEBOLLA.
- Bronquitis aguda.*—Apio silvestre, AJO, angélica, helenio, bardana, gordolobo, borraja, CAYEPUTI, LIMÓN, EUCALIPTO, HISOPO, LAVANDA, MENTA, CEBOLLA, PINO, TOMILLO, aliaría.
- Bronquitis crónica.*—Apio silvestre, AJO, angélica, gordolobo, borraja, CAYEPUTI, culantrillo, zanahoria, perifollo, LIMÓN, consuelda, amapola, berros, rosoli, EUCALIPTO, malvavisco, HISOPO, LAVANDA, hiedra de tierra, marrubio, malva, toronjil, MENTA, «NIAOULI», CEBOLLA, ORÉGANOS, PINO, helecho de roble, primula, rábanos

picantes, regaliz, ROMERO, SÁNDALO, ajedrea, SALVIA, tomillo, tusilago, violeta.

Brucelosis.—Ver Fiebre de Malta.

Cabello.—Ver Alopecia. Cuidados: ortiga, SALVIA, TOMILLO.

Callos.—AJO, celidonia mayor, CEBOLLA.

Cambio de la vida.—Ver menopausia.

X *Capilares frágiles*.—LIMÓN.

Catarros.—LAVANDA, MEJORANA, «NIAOULI», borraja, CEBOLLA, helecho de roble, regaliz, TOMILLO, tusilago, violeta. Ver Bronquitis.

Catarros crónicos.—AJO, ALBAHACA, LAVANDA.

Celulitis.—ORÉGANOS, reina de los prados.

Ciática.—Berza, hierba de San Juan, PINO, rábano picante.

Cirrosis.—Berza, ENEBRO, CEBOLLA, ROMERO.

Cistitis.—Gordolobo, brecina, CAYEPUTI, EUCALIPTO, ENEBRO, LAVANDA, lino, malva, hierba de San Juan, «NIAOULI», PINO, SÁNDALO, «doradilla».

Clorosis.—LAVANDA, PINO, ROMERO, TOMILLO.

Colecistitis.—Celidonia mayor. Ver Litiasis biliar.

Cólera.—CANELA, EUCALIPTO, MENTA.

Colesterol.—Alcachofa, ENEBRO, ROMERO.

Colibacilosis.—Aspérula dulce, brecina, CULANTRO, EUCALIPTO, SÁNDALO.

Cólico hepático.—Lino. Ver Litiasis biliar.

Cólico intestinal.—AJO, ANÍS, BERGAMOTA, gordolobo, alcaravea, amapola, HISOPO, MENTA, cebolla.

Cólico renal.—Grama del norte, lino, malva. Ver Litiasis urinaria.

Colitis.—ROMERO, VERBENA.

Conjuntivitis.—Aspérula dulce, MANZANILLA, LIMÓN, celidonia mayor, perejil.

Contagiosas, enfermedades (protección).—AJO, EUCALIPTO, ENEBRO, CLAVO.

Contusiones.—Árnica, brionia, CANELA, hisopo, LAVANDA, lino, menta, hierba de San Juan, primula, ROMERO, SALVIA, clavelón, tomillo.

Convalecencia.—BORNEOL, cardamomo, zanahoria, centauro, berza, LIMÓN, escaramujo, trébol acuático, NUEZ MOSCADA, perejil, ROMERO, SALVIA, TOMILLO.

Convulsiones.—Artemisa, MANZANILLA, valeriana.

Corazón (problema nervioso del).—Espino albar, olivo, ROMERO.

Coriza.—Ver Catarros.

Crecimiento.—LIMÓN, ENEBRO, CEBOLLA.

Dar el pecho.—ANÍS, ALCARAVEA, HINOJO, gálega, ortiga, VERBENA. Para secar la leche: SALVIA.

Debilidad.—AJO, BORNEOL, CANELA, LIMÓN, EUCALIPTO, ENEBRO, GERANIO, JENJIBRE, CLAVO, HISOPO, LAVANDA, MENTA, NUEZ MOSCADA, CEBOLLA, PINO, ROMERO, AJEDREA, SALVIA, TOMILLO. Tan amplia elección de aceites esenciales permite que el tratamiento sea variado y se adapte mejor al temperamento del paciente.

Debilidad general (Ver Debilidad).—Zanahoria, centauro, HISOPO, LAVANDA, MENTA, trébol acuático, rábano picante, ROMERO, SALVIA, TOMILLO.

Debilidad nerviosa.—ALBAHACA.

Depresión nerviosa.—BORNEOL, MANZANILLA.

Desinfección de habitaciones.—EUCALIPTO, ENEBRO, GERANIO, LAVANDA, PINO, TOMILLO.

Desvanecimientos.—CANELA, toronjil, MENTA, ROMERO.

Diabetes.—Alcachofa, bardana, EUCALIPTO, fresa, ENEBRO, GERANIO, CEBOLLA.

Diarrea.—Agrimonia, AJO, hierba de San Benito, gordolobo, MANZANILLA, CANELA, zanahoria, LIMÓN, culantro, planta de la fresa, ENEBRO, genciana, GERANIO, jengibre, CLAVO, LAVANDA, MENTA, NUEZ MOSCADA, NARANJO, ortiga, pimpinela, «plantain», potentilla, centinodia, ROMERO, zarza, rosa roja, SÁNDALO, ajedrea, SALVIA.

Dientes.—MANZANILLA, «teasel», LIMÓN, CLAVO, orégano, perejil, regaliz, TOMILLO.

Disenteria.—AJO, ALBAHACA, gordolobo, CAJEPUTI,

grosella negra, LIMÓN, planta de la fresa, marrubio, malva, arándano, «NIAOULI», pimpinela, centinodia, TOMILLO.

Dishidrosis.—PINO.

Dismenorrea.—Bolsa de pastor, perejil, SALVIA, clavelón, ANÍS, MANZANILLA, ALCARAVEA, LIMÓN, CIPRÉS, ESTRAGÓN, ENEBRO, CLAVO, LAVANDA, MENTA, ROMERO.

Disnea.—HISOPO.

Dispepsia.—Milenrama, AJO, ANÍS, angélica, artemisa, aspérula dulce, MANZANILLA, CANELA, zanahoria, centauro, LIMÓN, CULANTRO, estragón, hinojo, ENEBRO, genciana, CLAVO, HISOPO, LAVANDA, toronjil, menta, CEBOLLA, ORÉGANOS, diente de león, ROMERO, AJEDREA, SALVIA, serpol, TOMILLO, VERBENA, eneldo.

Dispepsia atónica.—ENEBRO, JENJIBRE, LAVANDA, NUEZ MOSCADA, ORÉGANOS, ROMERO, SALVIA, TOMILLO.

Dispepsia nerviosa.—ALCARAVEA, NARANJO AMARGO, NARANJO.

Distensión abdominal.—Ver Abdominal, distensión.

Distonía neurovegetativa.—ESTRAGÓN, LAVANDA, ORÉGANOS, ROMERO, VERBENA.

Diuréticos.—CIPRÉS, ENEBRO, CEBOLLA, ROMERO, SALVIA.

Diviesos.—Ver Furunculosis.

Dolor de cabeza.—LIMÓN, lavanda, «pocafiebre», manzanilla, toronjil, MENTA, trébol acuático.

Dolor de espalda.—MANZANILLA, GERANIO, LAVANDA.

Dolor de oídos.—AJO, CAYEPUTI, LAVANDA.

Dolores musculares.—LAVANDA, TOMILLO.

— *Eccema*.—Bardana, MANZANILLA, zanahoria, celidonia mayor, HISOPO, trinitaria silvestre, SALVIA.

Eccema rezumante.—ENEBRO.

— *Eccema seco*.—ENEBRO, LAVANDA.

Edema.—Brionia, LIMÓN, CEBOLLA, «sea holly», cola de caballo, reina de los prados.

Embarazo.—Zanahoria, ENEBRO, LAVANDA, TORONJIL, SALVIA.

Emenagogos.—ROMERO, SALVIA, TOMILLO.

Encías (debilidad de las).—Hierba de San Benito, LIMÓN, CLAVO, LAVANDA, SALVIA, TOMILLO.

Enfermedades de los niños.—LIMÓN.

Enfisema.—AJO, EUCALIPTO, TOMILLO.

Enteritis.—CAYEPUTI, MANZANILLA, GERANIO, LAVANDA, arándano, «NIAOULI», ortiga, pimpinela, centinodia, VERBENA.

Enuresis.—CIPRÉS, PINO.

Envejecimiento.—AJO, LIMÓN, ENEBRO, LAVANDA, CEBOLLA, TOMILLO.

Epidemias (prevención de).—AJO, LIMÓN, EUCALIPTO, ENEBRO, LAVANDA, «NIAOULI», PINO, TOMILLO.

Epistaxis.—LIMÓN, LAVANDA, PINO.

Equimosis (Ver Contusiones).—Hinojo, HISOPO, primula.

Eretismo cardiovascular.—ANÍS, ALCARAVEA.

Erisipela.—Perifollo, SERPOL.

Escorbuto.—«Lady's smock», LIMÓN, berza, berro, trébol acuático, CEBOLLA, perejil.

Escrófula.—Angélica, centaura, berro, LAVANDA, CEBOLLA, perejil.

Esfuerzo excesivo.—Espino albar, ALBAHACA, centaura, LAVANDA, CEBOLLA, ROMERO, AJEDREA, SALVIA, TOMILLO.

Espasmos bronquiales.—ANÍS, CIPRÉS, LAVANDA, MEJORANA, PINO.

Espasmos digestivos.—ANÍS, CANELA, CULANTRO, LAVANDA, MEJORANA.

Espasmos gástricos.—AJO, angélica, ANÍS, espino albar, ALBAHACA, CAYEPUTI, MANZANILLA, ALCARAVEA, celidonia mayor, LAVANDA, MEJORANA, toronjil, MENTA, trébol acuático.

Espasmos genitales.—Flor de pascua, EUCALIPTO, MENTA.

Esterilidad.—CANELA, ENEBRO, GERANIO, CLAVO, MENTA, SALVIA.

Estómago (débil).—ALCARAVEA, CLAVO, ORÉGANOS, SALVIA, VERBENA.

Estómago, dolores de.—Milenrama, AJO, CANELA, centaurea, ESTRAGÓN, hinojo, cruzada amarilla, GERANIO, HISOPO, marrubio, MENTA, PINO, ROMERO, AJEDREA, valeriana.

Estomatitis.—LIMÓN, GERANIO, arándano, grosella negra, SALVIA.

Estreñimiento.—Brionia, manzanilla, escaramujo, lino, malva, helecho de roble, ROMERO, rosas blancas, serpol, violeta.

Febriles, condiciones.—LIMÓN, EUCALIPTO, LAVANDA, TOMILLO.

Fermentos intestinales.—Eneldo, ESTRAGÓN, ENEBRO, CLAVO, MENTA, CEBOLLA, ORÉGANOS, ajedrea, SERPOL, TOMILLO.

Fiebre de Malta.—EUCALIPTO, LAVANDA, PINO, TOMILLO.

Fiebres con erupción.—EUCALIPTO, HISOPO, LAVANDA.

Fiebres intermitentes y nerviosas.—Apio silvestre, ajo, borraja, MANZANILLA, centaurea, LAVANDA, marrubio, ROMERO, SALVIA, violeta.

Fiebres reumáticas.—ORÉGANOS, PINO.

Fistula anal.—Ver Anal, fistula.

Flatulencia (Ver Distensión abdominal).—Eneldo, angélica, ANÍS, artemisa, zanahoria, hinojo, toronjil, ajedrea, TOMILLO.

Flebitis.—CEBOLLA.

Flujo blanco.—Artemisa, ENEBRO, HISOPO, ortiga muerta, potentilla, bistorta, PINO, rosa roja, SALVIA, serpol, TOMILLO.

Fracturas (para ayudar a unir los huesos).—Cola de caballo.

Frigidez.—Ver Impotencia.

Furunculosis.—Árnica, bardana, «hogweed», gordolobo, MANZANILLA, LIMÓN, malvisco, CEBOLLA, «plantain», potentilla, tormentilla, clavelón, TOMILLO.

Garganta (Ver Garganta ulcerada y Tonsilitis).—Agrimonia, es-

pino albar, hierba de San Benito, perifollo, escaramujo, beguinar, ORÉGANO, cola de caballo, ROMERO, rosa roja, AJEDREA.

Garganta ulcerada.—Agrimonia, grosella negra, LIMÓN, planta de la fresa, GERANIO, HISOPO, arándano, ortiga, «plantain», potentilla, grosella negra, rosa roja, SALVIA, TOMILLO, violeta.

Gastritis.—LIMÓN.

Gingivitis.—Ver Encías.

Glositis.—LIMÓN, GERANIO, regaliz, SALVIA.

Gota.—Tratamientos externos: bardana, brionia, MANZANILLA, LAVANDA, hierba de San Juan, ROMERO, SALVIA. Tratamientos internos: AJO, bardana, ALBAHACA, CAYEPUTI, MANZANILLA, berza, LIMÓN, hinojo, ENEBRO, LAVANDA, hierba de San Juan, PINO, ROMERO.

Gripe.—AJO, helenio, borraja, MANZANILLA, CANELA, LIMÓN, CIPRÉS, escaramujo, EUCALIPTO, hinojo, HISOPO, LAVANDA, MENTA, «NIAOULI», CEBOLLA, PINO, primula, ROMERO, SALVIA, clavelón, TOMILLO.

Gusanos (ascáridos).—AJO, MANZANILLA, manzanilla loca, CEBOLLA, SANTOLINA, tanaceto, HELECHO DE ROBLE, EUCALIPTO, MENTA, serpol, TOMILLO.

Gusanos (oxiuros).—Artemisa, AJO, CANELA, berza, manzanilla loca, MENTA, CEBOLLA, PINO, SANTOLINA, ajedrea, SERPOL, tanaceto, TOMILLO.

Halitosis.—Ver Aliento, mal.

Hematuria.—LIMÓN, planta de la fresa, pimpinela, cola de caballo, centinodia, cardo lechal.

Hemoptisis.—Milenrama, CANELA, consuelda, CIPRÉS, ENEBRO, GERANIO, laurel, ortiga, PINO, «plantain», cola de caballo.

Hemorragia gástrica.—Bolsa de pastor, LIMÓN, ortiga, cola de caballo, zarza, rosas rojas, SERPOL, cardo lechal.

Hemorragia intestinal.—LIMÓN, ortiga, pimpinela, PINO, «plantain», potentilla, cola de caballo, centinodia, zarza, rosas rojas, SERPOL, cardo lechal.

- Hemorragia nasal.**—Ver Epistaxis.
- Hemorragia pulmonar.**—Ver Hemoptisis.
- Hemorragia uterina.**—CANELA, CIPRÉS, ENEBRO, GERANIO, PINO.
- Hemorroides.**—Milenrama, AJO, gordolobo, pazote, grama del norte, CIPRÉS, CEBOLLA, cola de caballo, bistorta, cardo lechal.
- Hepáticas, dolencias (en general).**—Apio silvestre, agrimonia, alcachofa, helenio, perifollo, celidonia mayor, LIMÓN, berro, *MENTA*, trébol acuático, helecho de roble, diente de león, ROMERO.
- Heridas.**—Agrimonia, AJO, alaria, árnica, CAYEPUTI, centauro, LIMÓN, CONSUELDA, escaramujo, bedeguar, ENEBRO, GERANIO, CLAVO, malvavisco, LAVANDA, CEBOLLA, «plantain», cola de caballo, rosa roja, SALVIA, clavelón, TOMILLO.
- Heridas atónicas.**—AJO, CAYEPUTI, consuelda, ENEBRO, CLAVO, LAVANDA, «NIAOULI», CEBOLLA, PINO, ROMERO, TOMILLO.
- Herpes** (Ver, también, Dolencias cutáneas).—Helenio, bardana, MANZANILLA, carlina, zanahoria, celidonia mayor, LIMÓN, GERANIO, solano, diente de león.
- Hidropesía.**—AJO, aspérula dulce, brionia, celidonia mayor, berros, CEBOLLA, perejil, cola de caballo, rábano picante, reina de los prados, no-me-olvides.
- Hígado** (dolencias hepáticas en general).—Agrimonia, alcachofa, helenio, perifollo, celidonia mayor, achicoria, *MENTA*, trébol acuático, helecho de roble, diente de león, ROMERO.
- Hígado, congestión del.**—Alcachofa, MANZANILLA, LIMÓN, trébol acuático, ROMERO.
- Hipertensión.**—AJO, espino albar, celidonia mayor, LIMÓN, fresa, olivo, SALVIA, «YLANG-YLANG».
- Hiperviscosidad de la sangre.**—LIMÓN.
- Hipo.**—Eneldo, ANÍS, ESTRAGÓN, valeriana.
- Hipotensión.**—Espino albar, LIMÓN, olivo, cardo lechal.
- Histeria.**—CAYEPUTI, LAVANDA, ROMERO, valeriana.

- Ictericia.**—Agrimonia, alcachofa, perifollo, celidonia mayor, LIMÓN, GERANIO, diente de león, ROMERO.
- Impétigo** (dolencias cutáneas).—Alaria, bardana, trinitaria silvestre, clavelón.
- Impotencia.**—«Hogweed», CANELA, CLAVO, *MENTA*, CEBOLLA, PINO, ROMERO, SÁNDALO, AJEDREA, «YLANG-YLANG».
- Incontinencia de la orina.**—Ver Enuresis.
- Indigestión.**—ALCARAVEA, LAVANDA, toronjil, *MENTA*.
- Infección intestinal.**—ALBAHACA, arándano, ROMERO, SALVIA, TOMILLO, «YLANG-YLANG».
- Infección puerperal.**—LAVANDA, «NIAOULI».
- Infección urinaria** (Ver Cistitis).—EUCALIPTO, ENEBRO, «NIAOULI», CEBOLLA, PINO, TOMILLO.
- Infecciones** (Ver Cistitis).—EUCALIPTO, ENEBRO, «NIAOULI», CEBOLLA, PINO, TOMILLO.
- Infecciones.**—AJO, BORNEOL, LIMÓN, CLAVO, LAVANDA, *MENTA*.
- Infecciosas, enfermedades.**—AJO, BORNEOL, EUCALIPTO, CLAVO, LAVANDA, TOMILLO.
- Inflamaciones.**—Gordolobo, borraja, MANZANILLA, malvavisco, malva, regaliz.
- Insectos, mordeduras y picaduras de.**—AJO, bardana, ALBAHACA, CANELA, LIMÓN, LAVANDA, malva, CEBOLLA, perejil, «plantain», SALVIA, TOMILLO.
- Insomnio.**—Aspérula dulce, espino albar, marrubio negro, ALBAHACA, MANZANILLA, amapola, escaramujo, MEJORANA, toronjil, *MENTA*, NARANJO, BERGAMOTA, TOMILLO, valeriana.
- Inestabilidad mental.**—LAVANDA, MEJORANA.
- Intestinos** (colitis, infecciones, irritaciones).—AJO, CULANTRO, HISOPO, ENEBRO, LAVANDA, *MENTA*, «NIAOULI», TOMILLO, VERBENA, «YLANG-YLANG».
- Irritabilidad.**—ANÍS, espino albar, MANZANILLA, ALCARAVEA, CIPRÉS, «cheese-rennet», LAVANDA, toronjil, *MENTA*, olivo, SALVIA, valeriana.

Laringitis (Ver Garganta).—LAVANDA, «NIAOULI», CEBOLLA.

Laringitis crónica.—CAYEPUTI, EUCALIPTO, LAVANDA, «NIAOULI», CEBOLLA, regaliz.

Laxitud general.—Ver Debilidad.

Leche (Ver Lactancia).—Eneldo, ANÍS, hinojo.

Leche (cese de la lactancia).—Perifollo, MENTA, SALVIA.

Leucorrea (Ver Flujo blanco).—Artemisa, helenio, ENEBRO, HISOPO, laurel, LAVANDA, marrubio, ortiga, PINO, «potentilla», bistorta, ROMERO, zarza, rosa roja, SALVIA, TOMILLO.

Linfatismo.—ANÍS, ALCARAVEA, CLAVO, LAVANDA, CEBOLLA, ROMERO, SALVIA.

Litiasis biliar (dolencias hepáticas en general).—Agrimonia, alcachofa, achicoria, LIMÓN, NUEZ MOSCADA, CEBOLLA, PINO, diente de león, ROMERO.

Litiasis urinaria.—Apio silvestre, AJO, bardana, brecina, grosella negra, celidonia mayor, achicoria, LIMÓN, vellosita, no-me-olvides, hinojo, ENEBRO, GERANIO, HISOPO, malva, cola de caballo, rábano picante, «doradilla».

Malaria.—AJO, BORNEOL, LIMÓN, EUCALIPTO.

Malta, fiebre de.—Ver Fiebre de Malta.

Manos (mantener tersas).—LIMÓN.

Melancolía.—LAVANDA.

Memoria (pérdida de).—CLAVO, ROMERO.

Meningitis.—CEBOLLA.

✓ *Menopausia*.—Espino albar, marrubio negro, MANZANILLA, CIPRÉS, SALVIA.

Menstruación difícil.—ALCARAVEA, HINOJO, EUCALIPTO, ENEBRO, CLAVO, SANTOLINA, SASAFRÁS, SALVIA.

Metritis.—Consuelda, ENEBRO, HISOPO, LAVANDA, ROMERO, SALVIA, TOMILLO.

Metrorragia (hemorragia uterina).—Bolsa de pastor, CANELA, CIPRÉS, ENEBRO, GERANIO, ortiga muerta, ortiga picante, PINO, cola de caballo, cardo lechal.

Migraña.—Flor de pascua, angélica, ANÍS, ALBAHACA.

MANZANILLA, LIMON, EUCALIPTO, «cheese-rennet», LAVANDA, MEJORANA, toronjil, MENTA, NUEZ MOSCADA, CEBOLLA, PINO, primula, ROMERO, valeriana.

Migraña digestiva.—ANÍS.

Minerales en el cuerpo, decrecimiento.—LIMÓN.

Mosquitos (para repelerlos).—CIDRA, EUCALIPTO, MENTA, CEBOLLA, planta del tomate. Pintar las zonas expuestas con: 80 % de alcohol y 10 % de: 40 gr. de borneol, 20 gr. de esencia de cidra, 25 gr. de esencia de eucalipto, 10 gr. de esencia de limón y 30 gr. de esencia de verbena.

Musculares, dolores.—Ver Dolores musculares.

Nefritis.—Apio silvestre, vellosita, no-me-olvides, hinojo, EUCALIPTO, ENEBRO, GERANIO, «NIAOULI», «sea holly», PINO, cola de caballo, TOMILLO.

Nervios (ataque de).—Anís, espino albar, MANZANILLA, ALCARAVEA, LAVANDA, toronjil, MENTA, SALVIA, TOMILLO, valeriana, VERBENA.

Nerviosa, debilidad.—Ver Debilidad nerviosa.

Neumonía.—Angélica, borraja, LIMÓN, EUCALIPTO, LAVANDA, marrubio, «NIAOULI», PINO, primula, clavelón.

Neuralgia.—Flor de pascua, MANZANILLA, EUCALIPTO, MENTA, PINO, reina de los prados, valeriana.

Neuralgia dental (Ver Dientes).—AJO, CAYEPUTI, ENEBRO, CLAVO, CEBOLLA, SALVIA.

Neuralgia facial.—MANZANILLA, GERANIO, MENTA.

Neuralgia reumatoide.—CAYEPUTI, MANZANILLA, ESTRAGÓN, EUCALIPTO, ENEBRO, LAVANDA, MEJORANA, NUEZ MOSCADA, PINO.

Neurastenia.—LAVANDA, MEJORANA, SALVIA, VERBENA, valeriana.

Obesidad.—LIMÓN, CEBOLLA.

Oftalmía.—MANZANILLA, perifollo, celidonia mayor, GERANIO, malva, perejil, «plantain», regaliz, clavelón, violeta.

Olfato, pérdida del sentido del.—ALBAHACA.

Oliguria.—Helenio, grosella negra, hinojo, ENEBRO, LAVANDA, CEBOLLA, SALVIA.

Otitis.—BORNEOL, «NIAOULI».

Ovarios (dolencias ováricas).—Ciprés.

Oxiuros (gusanos).—AJO, artemisa, MANZANILLA, PAZOTE, berza, EUCALIPTO, MENTA, CEBOLLA, SANTOLINA, serpol, TOMILLO, tanaceto, manzanilla loca.

Pálpitos.—ANÍS, espino albar, MANZANILLA, PAZOTE, escaramujo, EUCALIPTO, toronjil, MENTA, olivo, ROMERO, santolina, TOMILLO, valeriana.

Panadizo.—Gordolobo, MANZANILLA, CEBOLLA, potentilla, tormentila.

Parálisis.—ALBAHACA, ENEBRO, LAVANDA, MENTA, ROMERO, SALVIA.

Párpados (inflamación).—MANZANILLA, LIMÓN, «plantain», té.

Parto (preparar y facilitar).—Consuelda, galega, CLAVO, laurel, marrubio, trinitaria silvestre, violeta.

Pecas.—LIMÓN, MENTA, CEBOLLA, perejil.

Pechos (Ver Agrietamientos).—MANZANILLA, consuelda, tanaceto.

Pechos, congestión de los.—Milenrama, perifolla, hinojo, GERANIO, MENTA, perejil.

Pediculosis.—CANELA, LIMÓN, EUCALIPTO, GERANIO, CLAVO, LAVANDA, ORÉGANOS, PINO, ROMERO, TOMILLO.

Pericarditis.—CEBOLLA.

Períodos dolorosos.—Ver Dismenorrea.

Períodos escasos.—Artemisa, ALBAHACA, hinojo, LAVANDA, MENTA, trébol acuático, perejil, SANTOLINA, SALVIA, clavelón.

Piel (Ver Enfermedades de la piel).—LIMÓN.

Piel, enfermedades de la.—Helenio, bardana, CAYEPUTI, MANZANILLA, carlina, perifollo, «cheese-rennet», malvavisco, HISOPO, LAVANDA, ortiga, trinitaria silvestre, «plantain», SASAFRÁS, TOMILLO.

Piel, erupciones de la.—LIMÓN, ENEBRO, LAVANDA.

Piel rajada.—CEBOLLA.

Pies sensitivos.—LIMÓN, EUCALIPTO, PINO.

Plétora.—LIMÓN.

Pleuresía.—Angélica, centaurea, marrubio, CEBOLLA.

Presión sanguínea alta.—Ver Hipertensión.

Presión sanguínea baja.—Ver Hipotensión.

Próstata y prostatitis.—CEBOLLA. (En una cucharadita con aceite de calabaza, echar 3 gotas de esencia de cebolla. Tomar al despertar.) PINO.

Prurito.—Helenio, bardana, MANZANILLA, MENTA, TOMILLO.

Pubertad.—AJO, CLAVO, MENTA, CEBOLLA, PINO, TOMILLO.

Pulmones.—Ver Pleuresia. Neumonía. Pulmones (problemas).

Pulmones (problemas).—AJO, CAYEPUTI, CIPRÉS, EUCALIPTO, hinojo, CLAVO, HISOPO, LAVANDA, MENTA, «niaouli», CEBOLLA, PINO, SALVIA, TREMENTINA, TOMILLO.

Pulso irregular.—Ver Senos, arritmia.

Pulso rápido.—Ver Taquicardia.

Quemaduras y escaldaduras.—MANZANILLA, zanahoria, consuelda, EUCALIPTO, GERANIO, LAVANDA, hierba de San Juan, «NIAOULI», cebolla, ROMERO, SALVIA, clavelón.

Raquitismo.—Zanahoria, CEBOLLA, perejil, PINO, cola de caballo, rábano picante, ROMERO, TOMILLO.

Resfriados.—EUCALIPTO, LAVANDA, PINO, TOMILLO.

Reumáticas, fiebres.—Ver Fiebres reumáticas.

Reumatismo crónico.—AJO, bardana, CAYEPUTI, MANZANILLA, LIMÓN, CIPRÉS, ESTRAGÓN, EUCALIPTO, ENEBRO, HISOPO, LAVANDA, hierba de San Juan, CEBOLLA, ORÉGANOS, PINO, ROMERO, SASAFRÁS, SALVIA, TANACETO, TOMILLO.

Reumatismo muscular.—ORÉGANOS, PINO, ROMERO.

Rinitis.—EUCALIPTO, LAVANDA, «NIAOULI», TOMILLO.

Ronquera.—Alaria, berza, CIPRÉS, rábano picante.

- Sarampión*.—EUCALIPTO, LAVANDA, TOMILLO.
Sarna.—AJO, helenio, CANELA, ALCARAVEA, LIMÓN, «cheese-rennet», CLAVO, LAVANDA, MENTA, mostaza, ROMERO, SERPOL, TOMILLO.
Sabañones.—Centaura, LIMÓN, LAVANDA, CEBOLLA, clavelón.
Secreciones purulentas.—LIMÓN, CLAVO, «YLANG-YLANG».
Sedantes.—ALHUCEMA, CANELA, LAVANDA, SALVIA.
Senos, arritmia.—Espino albar, marrubio.
Serpientes, primeras ayudas en las mordeduras de las.—ALBAHACA, CANELA, LIMÓN, ENEBRO, CLAVO, LAVANDA, TOMILLO.
Sinusitis.—CANELA, LIMÓN, EUCALIPTO, LAVANDA, «NIAOULI», PINO, ROMERO, TOMILLO.
Sordera.—AJO, hinojo, «NIAOULI», CEBOLLA, AJEDREA.
Sudor (en axilas y manos).—Angélica, centaura, cola de caballo, SALVIA.
Sudor, profusión de.—Rosa roja, SALVIA.
Sudoríficos.—Borraja, CIPRÉS, ENEBRO, lúpulo, MENTA, saúco, TILO.
Taquicardia.—Espino albar, olivo, «YLANG-YLANG».
Temblores.—LAVANDA, MENTA, SALVIA.
Tenia.—PINO, TOMILLO.
TICS.—MEJORANA.
Tifus.—EUCALIPTO, PINO, TOMILLO.
Tinea.—AJO, bardana, LIMÓN, LAVANDA.
Tonsilitis.—Agrimonia, espino albar, perifollo, ORÉGANO, cola de caballo, ROMERO, rosa roja, AJEDREA.
Torceduras.—Árnica, LAVANDA, ROMERO, SALVIA, tanacetó, TOMILLO.
Toses.—AJO, ANÍS, helenio, amapola, HISOPO, LAVANDA, malva, MENTA, CEBOLLA, ORÉGANOS, regaliz, SERPOL, TOMILLO, tusilago.
Tos convulsiva.—CIPRÉS, EUCALIPTO, LAVANDA, ORÉGANOS, PINO, TOMILLO.

- Traqueítis*.—Helenio, PINO, regaliz, tusilago.
Úlceras (piernas).—AJO, ENEBRO, CLAVO, LAVANDA, «NIAOULI», nuez, CEBOLLA, «plantain», cola de caballo, ROMERO, AJEDREA, SALVIA.
Úlceras (estómago e intestinos).—AJO, bardana, MANZANILLA, centaura, LIMÓN, celidonia mayor, berza, consuelda, GERANIO, LAVANDA, lino, MENTA, CEBOLLA, ortiga, cola de caballo, ROMERO, rosa roja.
Uñas rotas.—LIMÓN.
Uremia.—Velloso, no-me-olvides, tapaculos, ENEBRO, arándano, CEBOLLA, olivo, alquequenje.
Urinario, tracto.—Berros, EUCALIPTO, hinojo, ENEBRO, GERANIO, arándano, «NIAOULI», PINO, SÁNDALO, TOMILLO.
Urticaria.—AJO, centaura, berza, CEBOLLA, SALVIA, TOMILLO.
Varicosas, venas.—AJO, alaria, bolsa del pastor, LIMÓN, berros, CIPRÉS, ENEBRO, LAVANDA, CEBOLLA, olivo, perejil, ROMERO, clavelón.
Verrugas.—AJO, celidonia mayor, LIMÓN, CEBOLLA, diente de león, salvia.
Vértigo intermitente.—ANÍS, espino albar, MANZANILLA, ALCARAVEA, HINOJO, LAVANDA, toronjil, MENTA, ROMERO, SALVIA, TOMILLO.
Vómito.—LIMÓN, MENTA, ROMERO, SALVIA.
Vómito nervioso.—ANÍS, CAYEPUTI, hinojo, MENTA.
Voz.—CIPRÉS, malvavisco, lino, malva, «plantain», regaliz, TOMILLO, tusilago.
Zona.—Centaura, berza, LIMÓN, cola de caballo, zarzaparrilla, «golden rod».
Zumbido en los oídos.—Espino albar, CEBOLLA, marrubio negro.

N.B.—Las esencias mencionadas para cada enfermedad no son restrictivas. Sólo figuran como ejemplo. También son válidas las que se citan en la lista de plantas de este libro con sus aplicaciones más comunes. El lector puede consultarlas.

GLOSARIO

A

- Ácido cinamídico.**—Ácido aromático.
- Adenitis.**—Inflamación de los nódulos linfáticos.
- Aerofagia.**—Hinchazón por aire.
- Afta.**—Enfermedad caracterizada por ampollas blanquecinas en boca y garganta.
- Aldehído.**—Compuesto que difiere de un alcohol en que tiene dos átomos menos de hidrógeno.
- Aldehído butírico.**—Líquido incoloro volátil derivado de la mantequilla.
- Aldehído caproico.**—Líquido volátil incoloro obtenido de la mantequilla.
- Alfapineno.**—Principal constituyente del aceite de trementina, eucalipto, enebro, etc.
- Alicina.**—Aceite soluble en agua; es el principal constituyente antibacteriano del ajo y la cebolla.
- Alilo.**—Radical orgánico cuyo sulfuro se encuentra en el ajo y la cebolla. Líquido altamente volátil con olor picante.
- Anacardiáceas.**—Familia anacardia de árboles y matorrales con jabones lechosos, gomosos o resinosos.
- Anasarca.**—Forma generalizada de hidropesía.
- Anetol.**—Principal constituyente del aceite de los anisados.
- Angelicina.**—Constituyente de las raíces de la *Angelica officinalis*.
- Anticaries.**—Que detiene la caries dental.
- Antiesclerótico.**—Que previene la esclerosis.

- Antifermentable.**—Que impide la fermentación.
Antiflogístico.—(Medicina.) Que contrarresta la inflamación.
Antiureal.—Que impide la formación de exceso de urea.
Arbutina.—Glucósido (*véase*) obtenido de la cáscara sagrada y utilizado como diurético (*véase*).
Aromaterapia.—Utilización de las plantas aromáticas y sus aceites esenciales con propósitos curativos.
Ascaridol.—Constituyente activo del aceite del pazote.
Ascáridos.—Gusanos; parásitos intestinales.
Ascitis.—Acumulación de líquido en la cavidad abdominal.
Atonía.—Falta de energía.
Auranciáceas.—Grupo de árboles al que pertenecen las naranjas, limones, etc.
Azuleno.—Hidrocarburo no aromático, usualmente azul, asociado con los sesquiterpenos (*véase*).

B

- Bacteriostático.**—(Agente.) Que inhibe el crecimiento de las bacterias.
Bedegar.—Excrecencia de aspecto musgoso de un rosal producida por un insecto.
Benzoina.—Resina natural obtenida de un árbol de Java; el principal constituyente del bálsamo del fraile.
Béquico.—(Medicina.) Que tiende a curar o aliviar la tos.
Bergapteno.—Constituyente del aceite de tilo.
Biocatalizador.—Una enzima; una sustancia que tiene un efecto biológico en pequeñas cantidades; por ejemplo, una vitamina.
Bornil.—Radical derivado del borneol.
Bornil, Acetato de.—Sal del ácido acético derivada del borneol.
Bornil-isovalerianato.—Sal del ácido valeriánico (*véase*) derivada del borneol.
Butirato.—Sal del ácido butírico.

C

- Cadineno.**—Un sesquiterpeno (*véase*), un constituyente de los aceites esenciales del enebro y cedro.
Camazuleno.—Hidrocarburo azul del aceite de la manzanilla.
Canfeno.—Un terpeno (*véase*); hidrocarburo que se encuentra en varios aceites esenciales.
Carcinomatosis.—Cáncer que se esparce por todo el cuerpo.
Cardamomo.—Especia aromática obtenida de las semillas encapsuladas de la familia del jengibre.
Careno.—Grupo de terpenos (*véase*) que se encuentra en aceites esenciales.
Cariofileno.—Mezcla de sesquiterpenos (*véase*) que forman los principales constituyentes del aceite de clavo.
Carlina.—Género de plantas parecidas al cardo.
Caroteno.—Sustancia naranja o roja que se forma en las zanahorias, etc., y que actúa como fuente de la vitamina A.
Carvacrol.—Sustancia compuesta extraída del alcanfor y orégano (*véase*).
Carveol.—Un constituyente de aceites esenciales de las labiadas (*véase*).
Carvona.—Líquido incoloro, principal constituyente en los aceites de alcaravea, comino y eneldo.
Cetona.—Una de las clases de los compuestos orgánicos.
Cetónica, Tumerona.—Un picante sesquiterpeno (*véase*) que es constituyente de la cúrcuma (*véase*).
Cimeno.—Líquido incoloro constituyente de los aceites de eucalipto, comino y tomillo.
Cimol.—Sustancia que se asemeja al carvacrol (*véase*) y timol (*véase*).
Cineol.—Eucaliptol, desinfectante oloroso del alcanfor.
Cingiberáceas.—Plantas de la familia del jengibre.
Cingiberina.—Principal constituyente del jengibre.
Citral.—Un terpeno (*véase*) que se produce en el aceite del limón, naranja y verbena de olor.
Citronella.—Hierba fragante.

Citronellal.—El principal constituyente del aceite de la citronella y verbena de olor.

Colagogo.—Medicina que ayuda a eliminar la bilis.

Colibacilosis.—Enfermedad producida por bacilos del colon.

Colina.—Alcohol que se encuentra en la bilis.

Compuestas.—Orden de plantas con una sola cabeza floral compuesta de muchas flores.

Coriandrol.—Linalol (*véase*).

Cumarina.—Sustancia aromática cristalina encontrada en las semillas de la tonca.

Cúrcuma.—Plantas tuberosas que dan el polvo de «curry».

Curcumina.—Materia colorante de la cúrcuma (*véase*).

D

d-borneol.—Una de las formas que se producen naturalmente en el borneol (alcanfor de Borneo).

d-canfeno.—Un terpeno hidrocarbónico (*véase*) semejante al alcanfor, una de las modificaciones del canfeno (*véase*).

Deterpenización.—Proceso de eliminación de los terpenos (*véase*).

Deterpenizar.—Eliminar los terpenos (*véase*).

Dextrogiatorio.—Rotación del plano de polarización de la luz en la dirección del reloj.

Diaforético.—(Medicina.) Que promueve el sudor.

Dictamo blanco.—Medicina herbal (*Dictamnus albus*).

Dihidrocarvona.—Líquido incoloro relacionado con la carvona (*véase*).

Dipenteno.—Un terpeno (*véase*) químicamente relacionado con los limonenos (*véase*).

Disidrosis.—Anormal producción de sudor.

Diurético.—(Medicina.) Que promueve la secreción de orina.

d-pineno.—Un tipo de pineno (*véase*).

d-silvestreno.—Una modificación del silvestreno, principal constituyente de las trementinas rusa y sueca.

E

Electuarios.—Plural de electuario, mezcla de medicinas con una sustancia dulce.

Emenagógico.—Inductor de la menstruación.

Emenagogo.—Medicina que induce la menstruación.

Empirreumático.—Cualquier sustancia olorosa derivada de la destilación de materia animal o vegetal.

Epigastrio.—Boca del estómago.

Equimoses.—Plural de equimosis, escape de sangre en los tejidos.

Eretismo cardiovascular.—Irritabilidad anormal del corazón y los vasos sanguíneos.

Ericáceas.—Plantas de la familia de la brechina.

Eritrocentaurina.—Materia colorante roja de la *Erythraea centaureum* (Centaurea común).

Esclareol.—El principal constituyente de la salvia.

Éster antranílico.—Compuesto formado por la unión de alcoholes y ácido antranílico con eliminación del agua.

Estomatitis.—Inflamación de la membrana mucosa de la boca.

Estragol.—Éter de olor a anís que se encuentra en el aceite del estragón.

Eugenol.—El principal constituyente del aceite de los clavos y la hoja de canela, utilizado para fabricar vainillina (*véase*).

Evian.—Marca de agua mineral popular en Francia.

F

Farnesol.—Aceite de casia, una forma de canela.

Felandreno.—Un terpeno (*véase*) con dos formas.

Felandrénico.—De felandreno (*véase*).

Fenilacético, Éster.—Un derivado del ácido fenilacético.

Feniletil.—Radical químico.

Fitoterapia.—Utilización de las plantas con propósitos curativos.

Flavonas.—Pigmentos amarillos que se encuentran frecuentemente en las plantas.

Flavónico.—Referente a las flavonas (véase).

Furanocumarina.—Un tipo de cumarina (véase).

Furfural.—Líquido obtenido del salvado.

G

Gencianáceos.—Plantas de la familia de la genciana.

Gentiopícrino.—Un glucósido (véase) de la genciana.

Geraniáceas.—Plantas de la familia de los geranios.

Geranil.—El radical del geraniol (véase).

Geraniol.—Un terpeno (véase) de alcohol que es un constituyente de muchos ésteres o derivados de ácidos.

Gingerina.—Combinación de resinas y aceites esenciales obtenidos del jengibre.

Gingerol.—Aceite esencial del jengibre.

Glúcidos.—Nombre de grupo para carbohidratos y glucósidos (véase).

Glucósido.—Compuesto vegetal que tiene glucosa.

Gomenol.—Esencia de «niaouli».

Gramináceas.—Familia de plantas casi siempre herbáceas.

H

Hematuria.—Presencia de sangre en la orina.

Hemoptisis.—Tos con sangre.

Hemostático.—Que detiene la hemorragia.

Herniarina.—Sustancia encontrada en la *Herniaria glabra* (herniaria).

Hetero.—Combinación de formas significativamente diferentes.

Hidroxil.—Forma combinada de hidroxil, radical químico que contenga hidrógeno y oxígeno; por ejemplo, hidroxicitronellal, hidroxicumarina.

Hipercolesterolemia.—Exceso de colesterol en la sangre.

I

Ictero.—Ictericia.

-ilo.—Sufijo que denota un radical; por ejemplo, alilo, bornilo, geranilo.

Ilangol.—Un isómero (véase) del geraniol (véase) del aceite del ylang-ylang (véase).

Imperatorin.—Principio cristalino derivado de la «masterwort».

Indol.—Sustancia cristalina relacionada con el índigo.

Inulina.—Carbohidrato derivado de las raíces del helenio.

Isoborneol.—Alcohol muy volátil.

Isómero.—Una, dos o más sustancias con los mismos átomos dispuestos de modo diferente, de lo que se derivan sus distintas propiedades.

L

Labiadas.—Orden de plantas con flores labiadas, cuatro tallos esquinados y ramas opuestas.

Lactona.—Compuesto producido por condensación intramolecular de un ácido que contenga oxígeno con la eliminación del agua.

Lauráceas.—Familia del laureal, de árboles y matorrales aromáticos.

Leditánico, Ácido.—Un tanino formado por el género *Ledus* de plantas.

Leuco-antocianidinos.—Sustancias que se encuentran en los colorantes rojos, azules y morados de las flores.

Liliáceas.—Plantas de las familias de los lirios.

Limoneno.—Compuesto presente en los aceites de la piel de la naranja y conos de los abetos.

Linalol.—Un terpeno (véase) de olor semejante a la bergamota que se encuentra en el aceite del culantro.

Linalil.—Radical químico del linalol (véase).

Linfatismo.—Aumento del tejido linfático en todo el cuerpo.

Lípidos.—Grasas que se encuentran en los tejidos vivos.

L-pineno.—Un tipo de pineno (*véase*).
Lupus.—Enfermedad ulcerosa de la piel.

M

Magnoliáceas.—Familia de las magnolias.
Menteno.—Líquido incoloro dextrorrotatorio (*véase*).
Metil antranilato.—Cristales incoloros solubles en alcohol, una sal del ácido antranílico.
Metilcavicol.—Estragol (*véase*).
Metil salicilato.—Principal constituyente del aceite de la pirola.
Metritis.—Inflamación del útero.
Miricetina.—Un glucósido (*véase*) semejante a la quercitrina (*véase*).
Miristicáceas.—Plantas de la familia de la nuez moscada.
Mirístico, Ácido.—Sólido cristalino que se encuentra en la leche y aceites vegetales.
Miristicina.—Líquido amarillo derivado del aceite de nuez moscada.
Mirtáceas.—Familia de estas plantas.
Multivalente.—Que tiene una valencia de 3 ó más.

N

Nerol.—Alcohol derivado del aceite de neroli (*véase*).
Neroli.—Aceite destilado de las flores del naranjo.
Neurovegetativa, Distonia.—Falta de tonicidad del sistema nervioso autónomo.
Nicotinamida.—La vitamina PP, del complejo B.
Nigelina.—Alcaloide que se encuentra en las semillas de la *Nigella sativa*.

O

Ocimeno.—Un terpeno (*véase*) derivado del aceite de la albahaca dulce.

Oligo-.—Forma que combina con el significado de elementos ligeros y escasos.
Oliguria.—Excreción excesivamente baja de la orina.
Origanol.—Subineno (*véase*).
Oxiuros.—Gusanos parasitarios.

P

Parénquima.—Tejido de células de igual longitud y anchura situadas unas al lado de otras.
Pericarpio.—La pared de un fruto.
Pimpinela.—Planta con flores marrones.
Pineno.—Principal constituyente del aceite de la trementina, eucalipto, enebro, etc.
Pinocanfona.—Cetona (*véase*) que se encuentra en el aceite del hisopo.

Q

Quanta.—Plural de cuántum, una cantidad mínima de alguna entidad tal que todas las otras cantidades de esa entidad que se encuentran en la naturaleza son multiplicadas por ella.
Quenopodiáceas.—Plantas de la familia del pazote.
Quenopodino.—Un principio amargo del *Chenopodium album*.
Quercetina.—Tinte amarillo.
Quercitrina.—Sustancia que se encuentra en la corteza del roble, hojas del té, lúpulo y castaño de Indias.

R

Ranunculáceas.—Ranunculadas, plantas de la familia del ranúnculo.
Rizoma.—Tallo subterráneo que produce raíces y tallos.
Rosáceas.—Plantas de la familia de la rosa.
Rutáceas.—Plantas de la familia de la ruda.

S

- Sabineno.**—Un terpeno (*véase*) derivado del aceite de la mejorana.
- Sabinol.**—Alcohol derivado del aceite del *Juniperus sabina* (aceite de sabina).
- Safrol.**—Aceite incoloro encontrado en el aceite del sasafrás.
- Salviol.**—Tuyona (*véase*).
- Santaláceas.**—Árboles de la familia del sándalo.
- Santalol.**—Terpenos (*véase*) del sándalo.
- Santolina.**—Matorral perenne fragante, con flores amarillas.
- Saponinas.**—Compuestos vegetales que actúan como emulsificadores de aceites.
- Sesquiterpenos.**—Grupo de derivados del terpeno (*véase*).
- Singenesia.**—Compuestas (*véase*).
- Sinistrogiratorio.**—Giro del plano de polarización de la luz en la dirección contraria a la de las agujas del reloj.
- Sinus arritmia.**—Pulso anormal.

T

- Taquicardia.**—Pulsaciones anormalmente rápidas.
- Tenia.**—Solitaria.
- Terebintina.**—Trementina.
- Teresantálicos, Alcoholes.**—Alcoholes que se encuentran en el aceite del sándalo.
- Terpenos.**—Compuestos de cinco tipos que se encuentran en las plantas.
- Terpinol.**—Sustancia cristalina incolora muy utilizada en perfumería.
- Tiliáceas.**—Plantas que pertenecen a la familia de los tilos.
- Timol.**—Un constituyente aromático del aceite de tomillo utilizado como antiséptico y relacionado con el carvacrol (*véase*).
- Tormentila.**—Hierba medicinal de flores amarillas.
- Triterpeno.**—Uno de los cinco tipos de terpenos (*véase*).

Tuyona.—Líquido incoloro dextrogiatorio (*véase*) obtenido de los aceites esenciales de la tula y la salvia.

U

- Umbela.**—Racimo de flores que irradian desde un mismo punto.
- Umbelíferas.**—Plantas que tienen umbela (*véase*).

V

- Valerianáceas.**—Plantas de la familia de la valeriana.
- Valer(ián)ico, Ácido.**—Ácido graso con varios isómeros (*véase*) que se encuentra en la valeriana.
- Valer(ián)ico, Aldehído.**—Líquido volátil incoloro obtenido del ácido valerianico (*véase*).
- Vainillina.**—Compuesto cristalino que se encuentra en las vainas de la vainilla, etc.
- Vermífugo.**—Que expelle los gusanos.
- Vitexino.**—Pigmento que se encuentra en el *Vitex lucens*.
- Vitexinerhamnósido.**—Un glucósido (*véase*).
- Vulneraria.**—Un remedio que cura las heridas.

Y

- Ylan-Ylang.**—Árbol malayo y filipino con flores perfumadas.

Z

- Zoster.**—Zona.

LIBROS PARA LA SALUD NATURAL

«PLUS VITAE» (Manual)

MACROBIOTICA, Una forma de alimentarse, *por Craig Sams*

HIERBAS PARA LOS DOLORES DE CABEZA Y LA JAQUECA, *por Nalda Gosling*

TES DE HIERBAS, Para curarse y conservar la salud, *por Ceres Esplan*

LA MIEL, ALIMENTO Y MEDICINA NATURAL, *por Janet Bord*

RECUPERE LA VISION SIN GAFAS, *por Harry Benjamin*

PREVENCION Y TRATAMIENTO DEL CANCER POR LA DIETA, *por la Dra. Maud Tresillian Fere*

NUEVOS TRATAMIENTOS CON PLANTAS DE LOS TRASTORNOS DIGESTIVOS, *por Frank Roberts*

EL AJO, Suprema medicina vegetal, *por G. J. Binding*

DIETAS PARA DIABETICOS, Tratamiento por los alimentos naturales, *por P. E. Norris*

DIAGNOSTICO POR EL IRIS, *por Victor Davidson*

REUMATISMO Y ARTRITIS, Medidas eficaces para combatirlos.

PIERDA PESO Y GANE SALUD.

EL CAMBIO DE LA VIDA EN LA MUJER. Cómo enfrentarse a las molestias de la menopausia.

NO MAS RESFRIOS, *por Oliver Clark.*

ENFERMEDADES DEL CORAZON. Su significado, causas y exitoso tratamiento.

EL LIBRO DE LAS ENSALADAS, *por Joan Lay.*

LA CURACION POR LAS FLORES. (Tres libros en uno):
Cúrese usted mismo y Los doce remedios, *por el Dr. Edward Bach.*
Catálogo de remedios del Dr. Bach, *por el Dr. F. J. Wheeler.*

TECNICAS DE ACUPRESION, *por el Dr. Hans Ewald.*

UN ANTIGUO ARTE CURATIVO

La Aromaterapia es el uso de las esencias de las plantas con propósito curativo. En este libro, el profesor Raymond Lautié y el doctor André Passebecq, que han realizado una extensa investigación en este arte curativo antiguo y natural, describen las propiedades especiales de una selección recomendada de aceites de plantas esenciales, mostrándonos cómo pueden utilizarse esos aceites, para el tratamiento de diversas dolencias.